

PETER + FREI INSTITUT FÜR RESILIENZ

Wofür wir stehen

Das Peter + Frei Institut für Resilienz steht für Bildung, Gesundheit und die Stärkung der inneren Widerstandskraft. Wir möchten Menschen darin bestärken, in einer komplexen Welt gelassen, handlungsfähig und gesund zu bleiben – und verstehen uns als Botschafterinnen für mehr Menschlichkeit in Organisationen und in der Gesellschaft.

Unser Menschenbild

Im Zentrum unserer Arbeit steht das Vertrauen darauf, dass jeder Mensch über wertvolle Stärken, Potenziale und Ressourcen verfügt. Wir begleiten Menschen und Organisationen dabei, diese sichtbar zu machen, zu entwickeln und zu nutzen – für mehr Lebendigkeit, Freude und Selbstvertrauen im Alltag und im Beruf.

Wissenschaft & Praxis

Unsere Arbeit basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen – aus der Hirnforschung, der systemischen Beratung, der Hypnosystemik, PEP® sowie dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®. Dieses Wissen verbinden wir mit lebendigen, praxisnahen Methoden, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und nachhaltige Veränderungen anstoßen.

Was wir fördern

Wir stärken Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und einen konstruktiven Umgang mit Stress und Krisen. Unser Ziel ist es, Menschen und Teams zu ermutigen, eigene Ressourcen zu aktivieren, Belastungen gut zu bewältigen und ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Unsere Lernräume

Unsere Seminare, Workshops und Vorträge richten sich an Berufstätige aus allen Branchen, an Multiplikator:innen in Bildung und Gesundheit – und an alle, die ihre innere Widerstandskraft stärken möchten. Dabei schaffen wir Lernräume, in denen Vertrauen, Wertschätzung und Offenheit spürbar sind, und in denen Lernen voneinander ebenso wichtig ist wie der persönliche Transfer in den Alltag.

Unser Beitrag

So tragen wir gemeinsam dazu bei, dass Menschen wie auch Organisationen resilienter werden und ein gesundes, erfülltes und kraftvolles Leben gestalten können. Gleichzeitig möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, dass die Gesellschaft als Ganzes menschlicher, mitfühlender und zukunftsfähiger wird.