

Seminarfahrplan: Mit Herausforderungen umgehen und Bewältigungsstrategien entwickeln

## Resilienztrainings erfolgreich leiten

**Bonn – Resiliente Menschen überstehen die ständig neuen Anforderungen im VUCA-Dschungel besser. Wie sich die dafür nötigen Kompetenzen gezielt fördern und trainieren lassen, beschreibt Patricia Korella in ihrem strukturierten Seminarfahrplan, der soeben im Bonner Fachverlag managerSeminare erschienen ist. Die Teilnehmenden erlernen praktische Methoden, um ihre Stressoren zu mindern, Ressourcen aufzubauen und selbstsicher Entscheidungen zu treffen.**

Als Überforderung wahrgenommene Ereignisse bieten grundsätzlich die Chance zur Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung. Wie chancenreich oder bedrohlich und emotionalisierend eine solche Situation empfunden wird, ist dabei eine höchst individuelle Frage. Daher beschäftigt sich das Seminarkonzept intensiv mit den innerlich ablaufenden Wahrnehmungs- und Bewertungsprozessen. Die zwei Trainingstage in Präsenz zuzüglich eines eintägigem Live-Online-Trainings fokussieren daher die Selbstregulation, um Aufmerksamkeit, Emotionen und Handlungen steuern, sowie Methoden, um gute und entlastende Entscheidungen zu treffen. Ergänzend bietet ein Methodenkapitel gezielt vertiefende Übungen zu den sieben Resilienzfaktoren wie Akzeptanz, Lösungsorientierung und Selbstverantwortung an.

Eigene Stressverstärker zu erkennen und zu relativieren, ist ein zentrales Thema aus dem ersten Seminartag. Wie die eigenen Glaubenssätze dazu beitragen können, auftretende Stressoren noch selbst zu verstärken, zeigt eindrücklich das Modell der „Inneren Antreiber“ aus der Transaktionsanalyse. Dazu lernen die Teilnehmenden die fünf zentralen Antreiber anhand von prägnanten „Steckbriefen“ kennen und ermitteln die für sie selbst relevanten. Anschließend balancieren sie die Spannungsfelder der Stärken und Konterstärken ihrer Antreiber über das Wertequadrat von Schulz von Thun neu aus, um zu einer Neubewertung ihrer Situation zu gelangen.

Im Schwerpunkt „Selbstregulation“ lernen die Teilnehmenden die Wechselwirkung ihrer Werte und Handlungsmotive mit den daraus entstehenden körperlichen und psychischen Reaktionen kennen. Mit einem angeleiteten Selbsttest zur Emotionskontrolle stellen die Teilnehmenden ihren IST-Zustand fest. Wie man auf Emotionen Einfluss nehmen kann, zeigt der „Hot-Button“ aus dem Methodenkoffer des Buchs. In beruflichen und privaten Situationen kann das Verhalten anderer Menschen dazu führen, dass man selbst „auf Knopfdruck“ übertrieben reagiert. Hier werden die Teilnehmenden schrittweise angeleitet, die Situation gedanklich zu verlassen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, ihre bisherigen Bewertungen zu hinterfragen und ihre Gedanken zu verändern.

Leserinnen und Lesern stehen ergänzende Arbeitshilfen wie Visualisierungen, Selbsttests und Power-Point-Folien zum Download zur Verfügung.

Nähere Informationen zu diesem Buch und eine Leseprobe: <https://www.managerseminare.de/tb/tb-12135>

Download der Presseinformation unter: <https://www.managerseminare.de/presse/pi-12135.doc>

Download der hochauflösende Buchcover-Datei: <https://www.managerseminare.de/presse/tb-12135.jpg>

**Patricia Korella:** Resilienztrainings erfolgreich leiten. Der Seminarfahrplan. managerSeminare, Bonn 2024, 316 S. plus Download-Materialien, kt., ISBN 978-3-949611-12-4, 49,90 Euro oder als ebook im PDF- und ePUB-Format 44,99 Euro.

---

managerSeminare Verlags GmbH • Pressestelle • Michael Busch  
Endenicher Straße 41 • 53115 Bonn  
Tel.: 0228/97791-0 • [presseinfo@managerseminare.de](mailto:presseinfo@managerseminare.de)