

 Psychotherapie

## Resilienzberatung und -training – Seminarleiter-schein

Nie war es wichtiger für Menschen, sich auf die eigene Widerstandskraft, Gesundheit und mentale Stärke zu besinnen, als in den aktuellen Zeiten.

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und entwickeln Sie Ihre innere Stärke und Belastbarkeit! Machen Sie das zu Ihrer Kernkompetenz und der Ihrer Klienten.

In dieser Fachfortbildung lernen Sie, gesundheitliche Risiken zu identifizieren und die Förderung der individuellen Resilienz durch ressourcenorientierte Methoden zu entwickeln.

Sie erfahren, wie die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann.

Tiefgreifende Erkenntnisse aus Psychologie und Gesundheitsforschung legen nahe, dass die Ausprägung bestimmter psychologischer und psychosozialer Schutzfaktoren für die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle spielen. Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen verbessern.

Inhalte u.a.:

Einführung in das Resilienzkonzept

Resilienzfaktoren

- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen / Rollenverhalten
- Verantwortungsübernahme
- Akzeptanz
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Vorstellung und Durchführung praktischer Übungen und Trainingsaufgaben zu den einzelnen Resilienzfaktoren, Selbsterfahrung und Diskussionen

Seminarziele:

- Grundsätzliches Verständnis von Resilienz entwickeln
- Kennenlernen von Schutz- und Resilienzfaktoren
- Erkennen und Entwickeln von Ressourcen
- Gelassener Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen
- Entwickeln eines positiven, entwicklungsorientierten Mindset
- Einblick in und Anwendung von Methoden und Mechanismen, um Klienten in die

Zielgruppen:

Psych. Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Coaches, Gesundheitsberater/innen, Angehörige aus sozialen Berufen.

Die Fortbildung gibt Ihnen die Grundlagen an die Hand, eigene Seminare zum Thema zu leiten.

### Termine

Sa, 07.03.2026

10:00-17:00 Uhr

So, 08.03.2026

10:00-17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

### Preis

580,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Essen

Girardetstr. 4 (Aufgang 3, 3. OG)

45131 Essen

Tel. 0201-877 55 51

### Seminarnummer

SSA43070326

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 29.01.2026

Dozentin

### Marie-Luise Richter

Jg. 1955. Sie ist Psychologische Beraterin VFP, Zertifizierte Resilienz- und Mentaltrainerin sowie Dipl. Systemischer Business Master Coach. Nach langjähriger Tätigkeit in der freien Wirtschaft u. a. als Beraterin für Top Manager, begleitet sie seit 2014 als selbständiger systemisch ausgebildeter Business Coach/Trainerin Fach- und Führungskräfte, Unternehmer sowie Individualklienten im Rahmen ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu den Themen Motivation/Führung/Leadership/ Kommunikation und Veränderung und absolvierte zahlreiche zertifizierte Coach- und Trainerausbildungen. Als Psychologische Beraterin liegt ihr Augenmerk insbesondere auf gesundheitspsychologischen Themen. Ihre zukünftigen Themenschwerpunkte als Dozentin umfassen insbesondere Resilienz-, Motivations- und Kommunikationstrainings sowie Beratungspsychologie.