



 Psychotherapie

Stressmanagement- und Resilienzcoach

Negativer Stress ist allgegenwärtig – im Beruflichen und Privaten erleben wir ihn tagtäglich. Insbesondere die aktuellen gesamtgesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Spannungen verstärken Stress und Stressempfinden erheblich.

Wie gehen wir also mit Problemen, Belastungen, Schwierigkeiten, Konflikten und Überforderungen konstruktiv um? Gibt es so etwas wie ein seelisches Immunsystem, eine psychische Widerstandskraft und Elastizität, die uns schützt und stärkt? Etwas, das gesundheitlich vorbeugend wirkt und seelische Wundheilungskräfte mobilisieren kann? So etwas gibt es: Die Resilienz! Und sie ist durchaus erlern- und trainierbar!

In diesem erlebnisorientierten Seminar mit hohem Selbsterfahrungsanteil beschäftigen wir uns vielschichtig mit Resilienz – und zwar so, dass Sie das Erlernte und Erlebte für sich selbst nutzen und für andere verfügbar machen können. Das Fachseminar fußt u.a. auf dem aktuellen Forschungsstand des Leibniz Institutes für Resilienzforschung, welches seit vielen Jahren interdisziplinär Resilienzforschung betreibt.

- Begriffsklärungen, Handlungsprinzipien und Grundhaltungen
- Selbstregulation von Körper, Gefühlen, Gedanken und Verhalten
- Akzeptanz und realistischem Optimismus
- Rolle und Beziehung / Netzwerkorientierung
- Werten und Zielen
- Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung
- Mentalem Training zur Stressresilienz
- Vielfältigen Übungssequenzen und deren Besprechung

Das Fachseminar ist bereichernd für Coaches, psychologische Berater/innen, Mentaltrainer/innen sowie Heilpraktiker/innen (für Psychotherapie), die sich in Ausbildung befinden oder diese bereits vollendet haben. Mit dieser Fortbildung gewinnen Sie wertvolle Qualifikationen in einem hoch aktuellen und sehr gefragten Bereich der Gesundheitsförderung.

Termine

Sa, 16.05.2026
09:00–16:00 Uhr

So, 17.05.2026
09:00–16:00 Uhr

[und 6 mehr](#)

Preis

1.090,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSF111160526

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.12.2025

Dozentin

Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, 'Bremsen' zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.