

 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

Mi, 04.08.2027

09:00–16:00 Uhr

Di, 10.08.2027

09:00–16:00 Uhr

[und 6 mehr](#)

Preis

1.090,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSC111100827

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.02.2026

Dozentin**Birgit Steinke**

Jg. 72, 1 Kind. Nach der Ausbildung zur Zahnarzthelferin mit anschließender Berufserfahrung fühlte sich Frau Birgit Steinke zunehmend zur Geschichtswissenschaft hingezogen. Sie absolvierte ein Magisterstudium in Geschichte und Zivilrecht an der Universität Hamburg und wurde im Fach Mittlere und Neuere Geschichte promoviert. Als ehrenamtliche Sterbegleiterin widmete sie sich auch dem Gebiet der Trauerbegleitung. Sie arbeitet ganzheitlich und spezialisierte sich auf Body2Brain nach Claudia Croos-Müller und auf Traumafachberatung. Seit 2019 ist Frau Steinke als Trauerbegleiterin und seit 2022 als Dozentin für die Themen Sterben, Tod und Trauer tätig und seit 2025 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz in diesem Bereich als Dozentin bei den Paracelsus Schulen mit.