



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 Resilienz zu unterstützen

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, 18.04.2026
10:00–17:00 Uhr

So, 19.04.2026
10:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

580,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Frankfurt
Darmstädter Landstr. 116
60598 Frankfurt
Tel. 069-91 39 98 01

Seminarnummer

SSA60180426

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.12.2025

Dozentin

Barbara Holmes

Jahrgang 1972, studierte in Polen Osteuropäische Literatur. Nach dem Abschluss des Magisterstudiums haben sie die Wege unerwartet nach Deutschland geführt. Hier widmete sich Frau Holmes mit großer Hingabe der Natur u. absolvierte die Ausbildung zur Baumschulgärtnerin wie zur Garten- und Landschaftstherapeutin im integrativen Verfahren. Nach langjähriger Selbsterfahrung, Aufbau von Wissen und der Bereitschaft, das eigene Leben radikal zu verändern, öffneten sich für sie die Wege der medialen Fähigkeiten und der Verbindung zur geistigen Welt. Neben der therapeutischen Arbeit, der spirituellen und psychologischen Beratung, wendet sie in der Heilarbeit das Wissen über Klang, Kopfgriiffe der Access Bars® Methode, russische Heilmethoden (Bronikov) und der Matrix-Quantenheilung an. Frau Holmes leitet auch Rückführungen sowie Progressive Muskelentspannung