

 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
- Zielorientierung

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 begleiten

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

Do, 03.06.2027

12:00–19:00 Uhr

Fr, 04.06.2027

09:00–16:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

580,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Osnabrück

Goethering 22-24

49074 Osnabrück

Tel. 0541-20 20 552

Seminarnummer

SSH27030627

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.09.2026

Dozent

Ralf Wiecker

Heilpraktiker seit 1999. Nach langjähriger Studienleitertätigkeit für die Paracelsus Schulen eigene Praxis seit 2005. Therapeutische Schwerpunkte: psychosomatischen Energetik, typgerechte Ernährung (nutrityping), Homöopathie, Kinesiologie, Mikrosystemakupunktur und lösungsorientierte Kurzzeitpsychotherapie sowie Coaching. Seit 2011 Inhaber des Instituts für Gesundheitsberufe und Dozent für die DPS in folgenden Bereichen: Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Gesundheitspädagogik und psychologisches Managementtraining. Ehrenamtliche Tätigkeit für den Hospizverein Traumfänger und MaMut e.V. Institut für faire Unternehmenskultur mit Hilfsangeboten für Betroffene aus den Bereichen Mobbing und Burnout.