

Marita Gräfer Coaching & Training  
Steendammswisch 20a  
22459 Hamburg  
Mobil: 0174 9474761  
Mail: [m.graefer@web.de](mailto:m.graefer@web.de)  
Web: [www.graefer-coaching.de](http://www.graefer-coaching.de)

## Resilienz – 7 Schlüssel zu mehr innerer Stärke

### Das Resilienztraining

Wer kennt das nicht: Das Postfach läuft mit Emails über, die to-do Liste wird immer länger, der Zeitdruck steigt und der Einkauf muss auch noch erledigt werden. Erholung ist nicht in Sicht!

Stress im Alltag, sei es beruflich oder privat, ist heute allgegenwärtig. Die Stressbelastungen wachsen an vielen Arbeitsplätzen ständig weiter. Wenn dies dauerhaft anhält, drohen Überforderung und Krankheit. Aber muss es zu totaler Erschöpfung kommen? Gibt es einen Weg, den alltäglichen Beanspruchungen mit innerer Stärke und Gelassenheit zu begegnen? Die Stärkung der persönlichen Resilienz kann einen Ausweg aus der Stressspirale bieten und zu einem gesünderen Umgang mit Stress und Belastungen führen.

**Resilienz** kann als psychische Widerstandskraft bezeichnet werden. Es sind unsere inneren Kräfte, die es uns ermöglichen, Krisen und Schwierigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt daraus hervorzugehen. Und die gute Nachricht ist: Resilienz ist lernbar und trainierbar!

Das Resilienztraining setzt genau hier an.

Mit einem kurzen Überblick und praktischen Übungen ist das Resilienztraining ein erster wichtiger Schritt. Es setzt an den sieben wichtigen Resilienzfaktoren an, die für das folgenden Seminar-Konzept die Grundstrukturen bilden.

### Der Rahmen

Das Resilienztraining ist generell ausgelegt auf 2 Seminartage, jeweils von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr, mit je einer Stunde Mittagspause

Die Teilnehmendenzahl liegt bei 8 – maximal 12 Personen.

Das Training kann individuell an den Bedarf und auch den Zeitrahmen Ihres Unternehmens angepasst werden. Auch kann es auf verschiedene Zielgruppen, so z.B. Mitarbeitende, Führungskräfte oder auch Teams ausgelegt werden.

### Der Ablauf

Das Training besteht aus 3 Einheiten:

#### I. Resilienz verstehen

## II. Resilienz fördern

### III. Resilienz umsetzen

- I. **Resilienz verstehen:** Im ersten Teil geht es um das Verstehen des Begriffs Resilienz sowie die Bedeutung zur Überwindung von Überforderungssituationen. Nach einer Einordnung des Begriffs wird die Relevanz von Resilienz erläutert sowie die 7 Resilienzfaktoren erklärt. Der Zusammenhang von Stress und Resilienz wird erläutert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit zu einem Selbsttest (optional). Abschließend wird die wichtige Rolle der Achtsamkeit beleuchtet.
- II. **Resilienz fördern:** Es werden anhand der 7 Resilienzfaktoren effiziente Wege aus der Überforderung aufgezeigt und in von Einzel- oder Gruppenübungen eingeübt. Die Teilnehmenden reflektieren sich und ihr Verhalten und bekommen neue Perspektiven sowie Anregungen für neue Verhaltensweisen aufgezeigt.
- III. **Resilienz umsetzen:** Im letzten Teil geht es um den Transfer in den Alltag. Die Teilnehmenden erarbeiten ihr persönliches Resilienz-Ziel und entwickeln einen Plan zum Weg dorthin. Mögliche Hindernisse und deren Überwindung werden thematisiert, zudem werden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge vorgestellt, die praktisch im Alltag umgesetzt werden können.

### Die Agenda

- I. **Resilienz verstehen – Resilienz als Schlüsselfaktor in Belastungssituationen**
  - Definition, Relevanz in der heutigen Zeit
  - Die 7 Säulen der Resilienz
  - Resilienz als Schlüsselfaktor in Belastungssituationen
  - Exkurs: Stress und Stressmanagement
  - Selbsttest
  - Achtsamkeit und Resilienz
- II. **Resilienz fördern – 7 effiziente Wege aus der Überforderungsfalle**
  - Akzeptanz: Das Unveränderbare annehmen, Spielräume erkennen
  - Optimismus: Den Blick auf das Gute lenken
  - Lösungsorientierung: Chancen erkennen, kreativ denken
  - Selbstregulation: Selbstmotivation, Gefühlsregulation, Selber gestalten
  - Verantwortung übernehmen: Raus aus der Opferrolle
  - Beziehungen gestalten: Verbundenheit erleben und Unterstützung finden
  - Zukunft gestalten: Ziele finden, ins Handeln kommen
- III. **Resilienz erleben – Ins Tun kommen!**
  - Mein individueller Fahrplan zu mehr Resilienz: Ziele und konkrete Schritte
  - Impulse für Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie Integration in den Alltag
  - Wir überwinde ich Hindernisse: Der Weg zur Umsetzung

## Die Methoden

Es werden folgende Methoden eingesetzt:

- Expertenvortrag und kurze Impulsvorträge
- Fragetechniken zur Selbstreflexion und Reflexion in der Gruppe
- Moderationstechniken
- Praxisbeispiele
- Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch
- Selbsttests zum Thema Stress und Resilienz

## Über mich

Mein Name ist Marita Gräfer, ich lebe und arbeite in Hamburg als zertifizierte Coach, Business Trainerin und Achtsamkeitslehrerin.

Ich unterstütze Sie und Ihre Mitarbeiter bei den vielfältigen beruflichen Belastungen und Herausforderungen als Coach und Trainerin.

Meine Schwerpunkte sind **Resilienz und Stressmanagement**, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Neuorientierung. Neben individuellen Einzelcoachings und Business Coaching biete ich Workshops, Trainings und Kurse – für Unternehmen wie auch Privatpersonen.

Wichtig ist mir die ganzheitliche Betrachtung Ihrer Anliegen sowie eine lösungs- und wachstumsorientierte Arbeitsweise.

In meiner langjährigen und vielfältigen Expertise als Führungskraft in Großunternehmen habe ich viele Erfahrungen mit Veränderungssituationen und Belastungen gesammelt, daher sind meine Trainings und Workshops praxisnah und bieten Impulse und Werkzeuge zur direkten Umsetzung.

Was mich in fünf Worten beschreibt:

Klar – empathisch – neugierig – lösungsorientiert – geerdet

Für weitere Informationen besuchen Sie gerne: [www.graefer-coaching.de](http://www.graefer-coaching.de)

## Kosten und Kontakt

Die Trainingsinhalte und der Umfang können individuell auf Ihren Bedarf, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Ziele abgestimmt werden. Ich erstelle Ihnen gerne ein individuelles Konzept mit Kostenvoranschlag.

Für ein erstes, unverbindliches Informationsgespräch kontaktieren Sie mich einfach unter:

### **Marita Gräfer Coaching & Training**

Marita Gräfer, Steendammswisch 20 a, 22459 Hamburg

Mail: [m.graefer@web.de](mailto:m.graefer@web.de)

Mobil: 0174 9474761

Web: [www.graefer-coaching.de](http://www.graefer-coaching.de)