

Resilienz - mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

ZfU International Business School



24.06.2025 bis 25.06.2025 in Feusisberg
25.11.2025 bis 26.11.2025 in Feusisberg
24.06.2026 bis 25.06.2026 in Feusisberg
18.11.2026 bis 19.11.2026 in Feusisberg

Leistungsdruck im Beruf, Ärger mit Kollegen oder persönliche Schicksalsschläge: Die **Kernkompetenz Resilienz wird durch die wachsenden Anforderungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt immer wichtiger.** Viele Menschen konzentrieren sich auf negative Erfahrungen und sehen Herausforderungen als unüberwindbare Hürden. Ein verletztes Selbstwertgefühl, Frustration und chronischer Stress sind die Folgen. Umso mehr gilt es, die **inneren Ressourcen zu aktivieren**, um flexibel und widerstandsfähig auf äussere Einflüsse zu reagieren und Krisen unbeschadet zu überstehen.

Aber wie schafft man das? Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über diese Fähigkeit, aber sie muss bewusst eingesetzt und gezielt gestärkt werden. Resiliente Führungskräfte, Teams und Unternehmen unterscheiden sich von anderen durch ihre innere Stärke. Sie handeln selbst in

turbulenten Situationen zuversichtlich und entschlossen, sorgen gut für sich, kennen ihre Belastungsgrenzen und **wissen, wie sie ihre Energiereserven auffüllen können.** **Gesund, leistungsstark und zufrieden** sind jene Menschen, die sich mit Problemen aktiv auseinandersetzen – nicht die Angepassten und Ängstlichen, die schwierige Umstände «einfach so» hinnehmen.

Resilienz ist erlernbar. In diesem Seminar lernen Sie Verhaltensmuster und Methoden kennen, wie Sie Ihre Widerstandskraft und Flexibilität stärken können und künftig souveräner mit schwierigen Situationen umgehen.

CHF 2'980.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Dr. Evelyn Miller

Veranstalter

[ZfU International Business School](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themenschwerpunkte

- Geistige Stabilität entwickeln – Herausforderungen als Lerngeschenke und Wachstumschancen nutzen
- Was dem Menschen Halt gibt – Druck und Stress ohne Schaden aushalten
- Welche Fähigkeiten uns krisenfest machen und wie wir diese trainieren können
- Nach Tiefschlägen zurück ins Gleichgewicht finden
- Sich zuversichtlich im Spannungsbogen von Erfolg und Scheitern weiterentwickeln
- Auseinandersetzung mit der eigenen Wertehaltung und den Glaubenssätzen
- Entscheidungsmut und Vertrauen, dass Sie den Dingen gewachsen sind und stets sinnvoll handeln können
- Von der frustrierten Opfer-Rolle in die starke Gestalter-Rolle
- Eigenverantwortung und Sinnhaftigkeit stärken durch Auseinandersetzung mit Situationen und Problemen

Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Faktoren, die Ihnen Stärke verleihen, aber auch jene, die Ihnen im Wege stehen und lernen damit wirkungsvoll umzugehen.
- Sie erkennen, wie Sie auch unter grossem Druck leistungs- und handlungsfähig bleiben.
- Sie lernen, negativen Erfahrungen einen Sinn zu geben und sie dadurch positiv umzudeuten.
- Sie können Herausforderungen mit Mut, Disziplin und Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit begegnen.
- Sie erkennen Ihre persönlichen Möglichkeiten der Resilienz-Entwicklung.
- Sie lernen, wie Sie visions- und sinnorientiert zum aktiven Gestalter Ihres Lebens und Leistens werden.
- Sie erkennen, warum manche Personen trotz Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich relativ leicht von Störungen erholen, während andere unter vergleichbaren Bedingungen besonders anfällig sind.
- Sie entwickeln Ihren persönlichen Resilienz-Leitfaden für die Praxis.

Teilnehmer

Teilnehmer

Das Seminar eignet sich für:

- Menschen, die sich mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen wollen und ihre mentale Stärke weiterentwickeln möchten
- Menschen, die lernen wollen, gelassener, aber konsequent mit privaten und beruflichen Situationen umzugehen – insbesondere, wenn sie häufig Drucksituationen ausgesetzt sind und mit Rückschlägen konfrontiert werden

Arbeitsmethode

Impulse, Selbstreflexionen, Gruppencoaching und praktische Übungen zu den Faktoren der Resilienz. Sie lernen, das 7-Schlüssel-Modell zur Resilienz-Entwicklung umzusetzen. Sie arbeiten im Seminar mit dem Buch der Referentin «Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte».

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 18:00 Uhr

2. Tag: 08:30 - 17:00 Uhr

Referentin

Seminare 2023: Prof. Dr. Jutta Heller.

Ab 2024 wird das Seminar durch Dr. Evelyn Miller gehalten.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)