

# Resilienz stärken – Leichtigkeit gewinnen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Seit Mitte des letzten Jahrhunderts gehen Forscher der Frage nach, warum Menschen auf ähnlich belastende Umstände unterschiedlich reagieren. Was machen Menschen anders, die stärker, zufriedener, erfolgreicher, gesünder daraus hervorgehen? Man fand verschiedene Ursachen heraus und nannte das Zusammenspiel dieser „Ressourcen“ Resilienz.

Wie können wir Klienten/innen unterstützen, die mit Trauer, Überforderung, Erschöpfung, Ängsten... belastet sind? Was hilft hier und macht den Alltag leichter?

Im Seminar werden wir dieser Frage nachgehen mit diesen Themeninhalten:

- Resilienz als Kompetenz
- Welche Resilienz-Faktoren gibt es und wie können sie gestärkt werden?
- Selbstcoaching in Sachen Resilienz
- resiliente Kommunikation
- Stress-Regulation

Anhand von praktischen Übungen werden Beratungssituationen geübt.

Das Seminarangebot richtet sich an Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen und Personen im energetisch-psychologische tätigen Bereich; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dozent/in HP Psy Bettina Hellmann:** Jg. 65; seit ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau und dem Studium der Betriebswirtschaftslehre war Frau Hellmann in einem Energieversorgungsunternehmen tätig. Hier wurde sie zur nebenberuflichen Sozialberaterin berufen und ausgebildet. Dabei entwickelte sie ein besonderes Interesse für die Psychotherapie und absolvierte die Ausbildung per Kombi-Studium an der Paracelsus Schule Osnabrück. 2018 legte sie die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ab. Seit 2020 hat sie eine eigene Praxis - inzwischen mit den zertifizierten Schwerpunkten Maltherapie, lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Mentaltraining und Hypnose- und Yager-Therapie.

Termine:  
**Do. 06.11.2025**  
09:00-15:00 Uhr

Preis:  
**110,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Goethering 22-24  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541 - 20 20 552**

Seminarnummer:  
**SSH27041125**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

