

# Resilienzberatung und -training

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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,

gesundheitsliche 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.

**Dozent/in Viktor Lindt:** Viktor Lindt, Jg. 1977, staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger mit vielfältigen Zusatzqualifikationen: Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, Aromapraktiker sowie Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberater. Als gepr. MPU- und Suchtberater vereint er fachliches Know-how mit einem praxisorientierten Ansatz. Im Gesundheitsamt ist er für die Überprüfung und Zulassung von ambulanten Pflegediensten sowie Heilberufen zuständig. Sein Lehransatz verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Anwendungen und fördert eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte seiner Dozententätigkeit sind Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung und Aromatherapie, um Menschen in schwierigen Lebensphasen nachhaltig zu unterstützen.

Termine:

**Di. 25.11.2025**

**Mi. 26.11.2025**

**Di. 09.12.2025**

**Mi. 10.12.2025**

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

**580,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Oberbürgermeister-  
Dreifuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

**SSH89251125**

Anmeldemöglichkeiten:

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

