



# Das 1x1 der Resilienz

Fr, 27. und Sa, 28.03.2026

Feldkirch

---

## Grundlagen für innere Stärke und Selbststeuerung

Resilienz ist die Schlüsselkompetenz unserer Zeit. Sie entscheidet darüber, wie wir mit Belastung, Veränderung und Unsicherheit umgehen – ob wir handlungsfähig bleiben oder uns erschöpft fühlen. Wer andere Menschen begleitet, braucht diese Fähigkeit in besonderem Maß: um selbst stabil zu bleiben, Orientierung zu geben und auch in herausfordernden Situationen klar und zugewandt zu handeln.

In diesem Seminar lernen Sie die Basics der Resilienz kennen – kompakt, praxisnah und lebendig. Sie erfahren, welche inneren und äußeren Ressourcen Menschen stark machen, wie Selbstwahrnehmung und Selbstregulation gelingen und was hilft, in Balance zu bleiben. Neben fundierten Impulsen aus Psychologie, Neurobiologie, Sozialwissenschaft, Positiver Psychologie erlebst du viele praktische Übungen, Reflexionen und Austauschmöglichkeiten, die Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

## Themen und Schwerpunkte

- Was Resilienz für jede:n persönlich ist – und warum sie so wichtig für gelingende Begleitung ist
- Die eigene Haltung als Schlüssel zur Selbstwirksamkeit
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation: Denken, Fühlen, Handeln bewusst steuern
- Mit Stress, Emotionen und Überforderung konstruktiv umgehen
- Selbstverantwortung übernehmen – innere Freiheit gewinnen
- Beziehungen und Netzwerke als Kraftquellen nutzen
- Praktische Übungen für Achtsamkeit, Entspannung und mentale Stärke

**DEIN NUTZEN**

- Verstehen, was Resilienz im Kern bedeutet – jenseits von Schlagworten
- Einblick gewinnen in die psychischen Mechanismen von Stress und Selbststeuerung
- Persönliche Widerstandskraft und Handlungssicherheit stärken
- Methoden kennenlernen, die in der Begleitung anderer nutzbar sind

**ZIELGRUPPE**

(Sozial-) Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Berater:innen, Supervisor:innen, Coaches, Führungskräfte und Menschen, die andere Menschen begleiten und/oder beraten. Menschen, die mit Menschen arbeiten.

**SEMINARZEITEN**

Fr, 27. – Sa, 28.03.2026  
jeweils von 09.00 – 17.00 Uhr | 16 Einheiten

**IHRE/DEINE INVESTITION**

460 Euro Frühbucherpreis bis So, 15.02.2026  
510 Euro ab Mo, 16.02.2026

**SEMINARORT**

Feldkirch

**TRAINERINNEN****Mag<sup>a</sup>. Margit Kühne-Eisendle**

Supervisorin, Coach, Lehrtrainerin für GestaltSystemisches Arbeiten, Lehrtrainerin für Systemisch leiten & entwickeln, Gesundheits- und Stresscoach, Organisationsentwicklerin  
[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at), [www.zoom-vision.com](http://www.zoom-vision.com)

**Katrin Herburger**

Supervisorin, diplom. systemische Coach, Lehrtrainerin für GestaltSystemisches Arbeiten, Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogik Beraterin  
[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at), [www.katrinherburger.at](http://www.katrinherburger.at)  
[kh@gestaltssystemisch.at](mailto:kh@gestaltssystemisch.at) | +43 (0)650 2710 274

**VERANSTALTERINNEN  
UND  
ANMELDUNG**

Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten Gesbr

**Anmeldung per Mail an:**

Margit Kühne Eisendle, [mke@gestaltssystemisch.at](mailto:mke@gestaltssystemisch.at)  
Katrin Herburger, [kh@gestaltssystemisch.at](mailto:kh@gestaltssystemisch.at)

**[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)****SEMINARE, LEHRGANG**

- **METHODEN UND TOOLS IM NEWSLETTER  
GLEICH ANMELDEN!**