



## PREMIERE GEGLÜCKT!

Seelische Widerstandskraft, im Fachbegriff Resilienz, stärken. Eine gute Idee, gerade auch in Corona-Zeiten. An der Akademie Gesundes Leben in Oberursel stand in diesem Jahr der erste Ausbildungsdurchgang „Resilienz-Trainer“ auf dem Programm. Die TeilnehmerInnen lernten in drei fünftägigen Modulen, wie sie aus dem umfangreichen Ausbildungsstoff eigene Seminare, Workshops und individuelle Lern- und Erfahrungsangebote zum Thema Resilienz schneiden können

**N**ur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen“, so Herrmann Hesse in seinem berühmten Gedicht „Stufen“. Hesses Zitat passt perfekt zu diesem Seminar. Rund 20 Menschen aus ganz Deutschland brechen zur Reise an die Akademie Gesundes Leben in Oberursel am Taunus auf, um binnen drei Monaten Resilienz-Trainer zu werden bzw. sich zum Thema seelische Widerstandskraft persönlich fortzubilden. Ein bisschen Pioniergeist gehört dazu, wenn man die Premiere einer solchen Ausbildung durchläuft. Das Programm steht, die DozentInnen sind vorbereitet, aber läuft auch alles wie am Schnürchen? Wo gibt es am Ende noch Potenzial bzw. Optimierungsbedarf?

Gut, wenn man „Versuchskaninchen“ bekommt, die Freude am Feedbackgeben haben. Und diese Gruppe hat sie, diese Freude am Lernen, Ausprobieren und Besprechen der Ergebnisse. Das ist von Anfang an zu spüren. Offenheit, der Wille zur Zusammenarbeit und die Bereitschaft, sich in den Praxisanteilen auf jeden und alles vorbehaltlos einzulassen, so lässt sich die von allen als schön empfundene Atmosphäre im Seminar beschreiben.

### Von der Theorie schnell in die Praxis

Hanno Schenk, NLP-Lehrtrainer, Coach und Dozent für Kommunikation und Naturheilkunde, ist der „hauptamtliche Leiter“ des Resilienz-Trainer-Seminars und das, was man als alten Hasen im Seminargeschäft

## DAS HAUT MICH NICHT UM!

bezeichnen kann. Alt steht dabei für erfahren, nicht für verstaubt und langweilig. Seine Art zu erklären und anzuleiten, stets gewürzt mit einer Prise Humor, kommt beim „Premierenpublikum“ sehr gut an.

Die Vorstellungsrunde zum Seminarstart beginnt gleich mit einer Gruppenarbeit: Jede/r beantwortet in der Gruppe zu sich die Fragen Wer? Von wo? Arbeit? Hobbys? Was erwarte ich von der Ausbildung? Eine/r aus jeder Gruppe stellt dann dem Plenum die Antworten mit der jeweiligen Person vor. Ergebnis: Von Kiel bis München ist ganz Deutschland vertreten und die Erwartungen ans Seminar sind so bunt gemischt wie die Herkunft und Vorbildung der TeilnehmerInnen. Von völlig neu im Thema bis hin zu erfahrenen Coaches und Trainern. Diese Heterogenität, anfangs noch von einigen als Risiko für Überforderung gesehen, wird schnell als Chance erkannt und für das Lernen und gemeinsame Vorankommen genutzt. Ein seltener Glücksfall! Empfinden auch diejenigen so, die schon mehrere Seminare hier in Oberursel besucht haben.

Über die theoretische Einführung Was bedeutet Resilienz? Woher kommt sie? Auf welchen Säulen baut sie auf? Wo liegen die wissenschaftlichen Wurzeln, welche Modelle gibt es? geht es bald schon um die Klärung ganz praktischer Fragen. Wenn wir Resilienz-TrainerIn sein wollen, wo sehen wir uns und in welchen inhaltlichen Zusammenhängen? Ein Einsatzgebiet ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), das einen inhaltlichen Block zum Ende des ersten Moduls bildet. Laura Heinemann, Dozentin und zuständig für diesen Bereich an der Akademie Gesundes Leben, bringt uns das Thema später näher.

Erst mal wieder zurück zu den Grundlagen der Resilienz: Spannend zu erfahren, dass seelische Widerstandskraft teilweise genetisch vorgegeben ist und teilweise erlernt wird, von früher Kindheit an sich über das Aufwachsen weiterentwickelt und ausprägt. Und dass sie nicht beständig ist und für alle Krisen gleich. Wir befinden uns, was die Resilienz angeht, in ständiger Häutung. Erfahrungen und Erlerntes manifestiert sich in unseren Glaubenssätzen, unseren Überzeugungen. Beispiel für solch einen typischen Glaubenssatz: „Ich kann nicht Nein sagen“.

Wir lernen, dass Veränderung von negativen Glaubenssätzen grundsätzlich möglich ist, diese Veränderungen aber nicht über den Kopf gehen, sondern über die emotionale Seite. Es braucht eine starke positive Motivation, eine emotional positiv aufgeladene Vision des Zukünftigen (siehe rechts: „Die 7 Säulen der Resilienz“). Einen Ratgeber für Optimismus im Leben nur zu lesen reicht also nicht aus.

Die Kraft zur Veränderung liegt in uns selbst, die Ressourcen sind nur manchmal verschüttet oder blockiert. Und manchmal schafft man es eben nicht allein. So



beim Krisen-Klassiker Dauerstress und Burn-out. Als zukünftige Resilienz-TrainerInnen lernen wir, bis zu welcher Stufe im Modell der Burnout-Stadien nach Freudenberg wir unterstützen können und ab wann psychotherapeutische Hilfe gebraucht wird. Und natürlich auch hinterher, wenn es nach der Therapie um die Wiedereingliederung geht.

### Das Erlebnis ist das, was verändert, nicht die Theorie und Kognition

Ein gutes Stück Selbsterfahrung gehört mit hinein in die Resilienz-Trainer-Ausbildung. Wir gehen mal zu zweit, mal zu dritt in die praktische Ressourcenarbeit, etwa zur Veränderung eigener Glaubenssätze, probieren Methoden und „Werkzeuge“, die wir für unsere Arbeit mit Klienten brauchen können, an uns selbst aus. Für unsere praktische Arbeit nutzen wir den schönen und weitläufigen Garten der Akademie. Viel frische Luft und genügend Platz, um Abstand zu halten – ein unschätzbare Vorteil in Coronazeiten!

Als besonders hilfreich empfinden wir die Neugier und das Engagement von jedem von uns. Es macht uns Freude, in immer wechselnden Zusammensetzungen in die Praxiserfahrung zu gehen, und Hanno Schenk unterstützt das Lernen insbesondere auch dadurch, dass er komplexere Übungsanleitungen geduldig auch ein zweites oder drittes Mal erklärt. Dass Humor eine sehr positive Ressource sein kann, strahlt er gleich mit aus.

Und was in Sachen Resilienz besonders hilfreich wirkt, ist, die Stärken, die wir haben, zu stärken und nicht den Fokus auf die Schwächen zu legen. Warum? Beim Fokus auf unsere Stärken sind wir mit unseren Ressourcen und positiven Emotionen verbunden. Stärken machen uns glücklich, und wir können sie als Puffer gegen unsere Schwächen nutzen. Wichtig zu wissen als Resilienz-Trainer und auch für Sie zu Hause. Welche Stärken haben Sie, auf welche können Sie sich stützen?



1 Dipl. Psychologin Eva Altenburg erklärt das „Wertequadrat“, ein sehr nützliches Werkzeug 2 Mit Lilo Sturch arbeiten wir im Garten 3 Im Storchengang durchs Becken – kneipen in der Gruppe 4 Genug Abstand im Seminarraum und viel frische Luft 5 Gute Laune: Hanno Schenk übergibt das Zertifikat an Teilnehmerin Jessica

## Was noch alles inhaltlich dazugehört

Im zweiten Modul erschließen wir uns weitere wichtige Bereiche für die Resilienz. Eva Altenburg, Dipl.-Psychologin und Marktforschungsexpertin, macht uns nun bekannt mit dem Schweizer Psychiater C.G. Jung (1871–1961) und der Schattenarbeit. Für uns ein kleiner und feiner Ausflug mit ihr als versierter Expertin in die Tiefenpsychologie. Zu unserem Ich gehört der sogenannte Schatten, das Ungelebte, das gelebt werden möchte und im Unbewussten liegt. Im Zusammenhang mit Resilienz heißt das: „Werde, wer du bist“. Das bedeutet viel Selbstreflexion, sich also auch seinen „Schattenseiten“ zu stellen. Eva Altenburg gibt uns auch dazu Praxisübungen. Sehr spannend!

Mit Lilo Sturch, einer erfahrenen Lehrerin für Philosophie und Deutsch sowie langjährigen Leiterin eines Jugendzentrums in Köln, brechen wir anschließend auf zu einem philosophischen Streifzug zum Thema „Widerstandsfähigkeit in heutiger Zeit“ und zu „Networking – Beziehungen pflegen und Kontakte klug nutzen“. Ihr liegen Menschen am Herzen, das strahlt Lilo Sturch durch und durch aus. Forschen wir eben noch auf spannende Weise mit Eva Altenburg im Licht und Dunkel unseres Seins, so holt uns Frau Sturch nun auf ein hohes Alltags-Lebensfreude-Niveau und lässt uns rheinländisch-humorvoll teilhaben an ihrer großen Erfahrung speziell im Umgang mit jungen Leuten und fordert uns zum Mitdenken und mutigen Mitmachen zu den Grundfragen der Philosophie heraus: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?

### GUT ZU WISSEN

#### Die sieben Säulen der Resilienz

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit
4. Eigenverantwortung
5. Netzwerkorientierung
6. Lösungsorientierung
7. Zukunftsgestaltung

Außerdem arbeiten wir mit Hanno Schenk weiter an unseren Trainer-Skills. Für das Seminar-Zertifikat bekommen wir die Aufgabe, in 2er- oder 3er-Gruppen detaillierte Workshop- bzw. Seminarpläne (Präsenz- oder Online-Seminar) auszuarbeiten, entwerfen alternativ einen Redaktionsplan für einen Podcast- oder Video-clip-Reihe und produzieren mindestens eine Episode. Bis zur Präsentation im letzten Modul sind es nur gut vier Wochen – sportlich, sportlich. Da ist Stressresilienz gefragt ...

## Endspurt – fehlt noch was?

Es ist so weit! Showtime! Zu Beginn des 3. Moduls steht die Präsentation der Hausarbeiten an. Ein bisschen Anspannung gehört dazu. Und nicht nur bei denen „auf der Bühne“. Das Plenum ist hoch konzentriert und angehalten, Feedback zu geben. Es ist ein Erlebnis, vorn zu stehen, aber auch zu erleben, wie viel Energie die anderen in ihre Arbeit hineingesteckt haben. Am Ende der Strecke sind alle etwas „platt“. Und noch ist ja nicht Schluss!

Sprache und Kommunikation, Werte- und Ziele-Arbeit stehen noch auf der Agenda. Wenn es zukünftig anders als jetzt sein soll, wie soll es genau sein, wann ist das andere erreicht und woran werde ich merken, dass ich es erreicht habe? Ein gut formuliertes Ziel erfüllt bestimmte Kriterien, es hat eine konkrete Zeitvorgabe und berücksichtigt mögliche Hindernisse auf dem Weg dorthin. Und es muss vor allem eines sein: aus eigener Kraft erreichbar! Damit man auch wirklich loslegt, muss es lohnend sein,

# DAS HAUT MICH NICHT UM!

also emotional positiv aufgeladen. Hanno Schenk führt uns dazu in die NLP (Neuro Linguistische Psychologie) Arbeit ein – klar, auch mit Praxisanteil.

Und dann kommt etwas Inhaltliches hinzu, das man als wichtiges Alleinstellungsmerkmal dieser Ausbildung ansehen kann. Dr. Heidi Braunewell, Diplom Biologin, Naturheil- und Arzneipflanzenexpertin, schlägt für uns den Bogen von ganzheitlicher Gesundheit mit Ernährung und Nahrungsergänzung, Heilpflanzen und Kneipp-Anwendungen zur seelischen Widerstandskraft – mit praktischen Übungen im Garten und am Kneipp-Becken der Akademie. Eins wird dabei schnell klar: Eine Hauptrolle spielt der Darm. Er ist nicht nur entscheidend für unser Immunsystem, sondern auch für unsere seelische Verfassung. Stichwort Stress! Nährstoffe können helfen, Stress zu reduzieren, und deshalb sollten wir als Resilienz-Trainer wissen, wie die Zusammenhänge im Nervensystem sind, was dem Darm nützt, was ihm schadet und was die Naturheilkunde mit Naturarznei unterstützend leisten kann. Als treue LeserInnen des Reformhaus® Magazins kennen Sie sich schon etwas aus mit dem Dreiklang zur ganzheitlichen Gesundheit aus pflanzenbasierter, vollwertiger Ernährung mit wichtigen Mikronährstoffen, ausreichend Bewegung und Regeneration/Stressreduzierung. Alles drei zählt auch auf die Resilienz ein.

## „Sie haben ihr Ziel erreicht! ...“

Bei der Übergabe der Zertifikate am Montag wird es feierlich. Jeder von uns gibt vor der Gruppe stehend abschließend sein persönliches Statement ab, wer er/sie ist als Resilienz-Trainer und wie seine/ihre persönliche Botschaft für die zukünftige Trainerarbeit lautet.

Wir sind nun gut gerüstet, um Seminare zum Thema Resilienz oder auch Workshops zu Teilaspekten zu planen und durchzuführen. Auch können wir Menschen in Krisen Hilfe zur Selbsthilfe geben (Ressourcenarbeit) und mit ihnen zum Thema Veränderung, etwa negativer Glaubenssätze, praktisch arbeiten.

Hat auch die Akademie alles gut gemacht? Hanno Schenk und Ulrich Jentzen, Geschäftsführer der Akademie Gesundes Leben, bekommen aus der feedback-freudigen Gruppe heraus zum Abschluss noch einige hilfreiche Vorschläge und Anregungen.

Fazit: Die Premiere gilt als sehr gelungen, sehr gelobt werden das Seminarleiterteam und die Atmosphäre insgesamt an der Akademie. Unter den herausfordernden Corona-Bedingungen sei das Personal superfreundlich und hilfsbereit, das Essen fantastisch. Man komme sehr gern wieder.

Und das ist nicht dahingesagt! Teilnehmerin Lena ist schon am darauffolgenden Wochenende wieder am Start.



Geschafft! Abschlussrunde im Seminarraum

## Die Lerninhalte – ein Überblick:

- Resilienzmodelle und ihre Grundlagen (Positive Psychologie, Salutogenese, NLP)
- Resilienztraining (Säulen der Resilienz) und Selbstwahrnehmung
- Körper-Resilienz (Immunsystem und ganzheitliche Gesundheit)
- Training gestalten und Kommunikation
- Ökologisches Denken und Philosophie
- Anwendungsfelder (betriebliches Gesundheitsmanagement, Stressreduktion u. a.)
- Supervision (Selbstreflexion, Rollenverständnis, Feedback ...)



**SEMINARTIPP**



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

**RESILIENZ-TRAINER/IN**  
**Seelische Stärke fördern**  
**26.03.21 – 24.08.21**  
**(Ausbildungszeitraum)**  
**26.03.21. – 30.03.21 (Fr – Di) Teil 1**  
**28.05.21 – 01.06.21 (Fr – Di) Teil 2**  
**20.08.21 – 24.08.21 (Fr – Di) Teil 3**

Resilienzmodelle und Konzepte, psychische Widerstandsfähigkeit, seelische Widerstandskraft, Resilienztraining, Selbstwahrnehmung, Akzeptanz, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Netzwerke, Zukunftsgestaltung, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mehr Informationen unter  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
 oder telefonisch: 06172/300 98 22