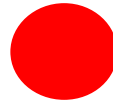


## Wohlbefinden steigern trotz Belastungen



***Ein milder Optimismus und ein kleiner Vertrauensvorschuss in das Leben helfen gegen Stress und belastende Gedanken...***

Sie wollen

- auf belastende Situationen angemessen reagieren
- mit überraschenden Veränderungen flexibel umgehen
- nach Enttäuschungen und „Bauchlandungen“ schnell wieder ihre Selbststeuerungsfähigkeit spüren
- zügig ihre Mitte wiederfinden, wenn sie diese mal verloren haben
- mit belastenden Emotionen so umgehen, dass sie die berechtigten Bedürfnisse in ihnen erkennen
- den kleinen und großen Krisen im Leben mit einem gestärkten Ich begegnen können
- das Leben aktiv so nehmen und gestalten, dass sie das Beste daraus machen
- die alltäglichen Belastungen ihres Lebens so steuern, dass es genügend Ruhe- und Erholungsphasen für Sie gibt
- ihre Resilienz steigern...

Dann ist das hier das richtige Training für Sie.

## Resilienz – was ist das?

Resilienz wird zu einem immer wichtigeren Thema, denn die alltäglichen Belastungen nehmen für viele Menschen zu.

Der Begriff Resilienz stammt aus dem lateinischen und bedeutet so viel wie „abprallen“ oder „zurückspringen“. Manchmal auch als „Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet. Resilienz steht dafür, dass man in Krisen auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zugreifen kann.

Der Resilienz Forscher Raffael Kalisch definiert Resilienz wie folgt:

**Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.**

Resilienz ist kein unveränderliches Wesensmerkmal, sondern lässt sich weiterentwickeln. Lernen ist möglich und das bedeutet: wir können unsere aktuelle Resilienz stärken, um gut auf die „Widrigkeiten“ des Lebens vorbereitet zu sein.

Es gibt inzwischen durch vielfältige Forschungen einige Faktoren, die sich als nützlich erwiesen haben, um eine resiliente Antwort auf Belastungen, Widrigkeiten und Stress zu geben.

## Neun Wege zur Resilienz

**Haltung der Akzeptanz** – Veränderungen gehören zum Leben

**Optimismus** – damit es gut ausgeht

**Selbstwirksamkeit und „Selbsterhöhung“** – ich traue mich etwas



**Verantwortung statt Schuldzuweisung** – jetzt nehme ich es selbst in die Hand

**Netzwerkorientierung** – with a little help from my friends

**Lösungs- und Zukunftsorientierung** – sowohl als auch statt entweder oder

**Lebens-Sinn** – was wirklich zählt

**Positive und konstruktive innere Kommunikation** – heute mal freundlich und achtsam mit mir selbst

**Achtsamkeit für den eigenen Körper** – ich spüre mich

## Trainer



**Michael H. Klein**, ist Dipl. Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach des DVNLP. Ausbildungen u.a. bei Robert Dilts, Robert

McDonald, Suzy Smith, Tim Hallbom, Bernd Isert. Ausbildung in systemischer Therapie und Beratung bei Prof. Dr. Fritz B. Simon und Dr. Gunther Schmidt (IGST Heidelberg) und zum systemischen Supervisor bei Andrea Ebecke-Nohlen (hsi).

Sein besonderes Interesse gilt der Verbindung lösungsorientierter Modelle mit NLP in Therapie und Coaching. Im Non-Profit Bereich gibt er Supervisoren für zahlreiche Institutionen und ist Lehrbeauftragter an der Goethe Universität Frankfurt im Career Programm. Er arbeitet in Frankfurt in eigener Praxis.

## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich zum Resilienz Training am **17./18. Oktober 2020** an. Mit den Anmeldebedingungen bin ich einverstanden.

Name.....

Strasse.....

Ort.....

Telefon.....

E-Mail.....

Beruf.....

Datum & Unterschrift.....

## Methoden und Organisation

Durch Kurzvorträge, Live Demonstrationen, Einzel- und Klein-Gruppenarbeiten, sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen werden Sie für ihre Zukunft nicht nur Anregungen mitnehmen, sondern Methoden und Werkzeuge, die Sie direkt in ihrem Alltag für sich nutzen können. Ich arbeite mit Methoden aus NLP, Hypnosystemischen Konzepten, Positiver Psychologie und PEP.

**Termin:** 17./18. Oktober 2020

**Zeit:** 10.00 – 18.00 Uhr

**Trainer:** Michael H. Klein

**Investition:** 280,- € inkl. 19% MwSt.

**Ort:** Forum für Meta-Kommunikation  
Unterlindau 74, 60323 Frankfurt

**Anmeldung:** Formlos per E-Mail oder über das Anmeldeformular

**Risiken und Nebenwirkungen:**

Dieses Seminar könnte ihr Leben leichter machen und ihr persönliches Wohlbefinden steigern.

**Anmeldebedingungen**

Die Teilnahmegebühr für die Fortbildung „Resilienz Training“ beträgt 280,- € inklusive 19 % MwSt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Bei Rücktritt bis 21 Tage vor Seminarbeginn wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € in Rechnung gestellt. Bei Rücktritt 20 bis 7 Tage vor Beginn wird 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterem Rücktritt wird die Gesamtgebühr für das Seminar fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Sollte das Seminar von uns abgesagt werden müssen, werden alle geleisteten Zahlungen in voller Höhe zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

**forum FRANKFURT . Michael H. Klein**

Unterlindau 74 . 60323 Frankfurt Tel: 069 / 72 18 35

E-Mail: michael.h.klein@t-online.de [www.mk-forum.com](http://www.mk-forum.com)



## Resilienz Training

17./18. Oktober 2020

Frankfurt



mit  
**Michael H. Klein**