

# ANGEBOT

## RESILIENZTRAINING FÜR ARBEITNEHMER UND FÜHRUNGSKRÄFTE

*Sie kennen das legendäre Bild des Leuchtturmwärters Theodore Malgorn, das Anfang der 1990er Jahre um die Welt ging? Aufrecht zwischen den Riesenwellen, so titulierten damals die Zeitungen die spektakuläre Momentaufnahme.*

*Ein heftiger Sturm der Stärke 10 Beaufort wühlte den Atlantik auf, als sich ein Hubschrauber dem Leuchtturm La Jument näherte.*

*Der Wärter trat gerade an die Balustrade, um zu schauen, was passierte, als hinter ihm eine Riesenwelle auf den Turm zurollte. Meterhohe Wassermassen wälzten sich über das Gelände, die Gischt spritzte bis zur Spitze des Leuchtfeuers empor. Das Meer peitschte und tobte.*

*Malgorn stand seelenruhig vor seiner Tür, als fühlte er sich inmitten des Sturms wohl geborgen.*

*Dieses Foto spiegelt die Sehnsucht wieder, die viele Menschen schildern: Sie wünschen sich innere Stärke, Gelassenheit und Selbstbewusstsein, um im Sturm der täglichen Aufgaben Ruhe und Übersicht bewahren zu können.*

*Doch gerade die Kunst der bewussten, balancierten Lebensführung fällt vielen extrem schwer.*

*Ziel des Resilienztrainings ist, den Teilnehmer\*innen Selbstvertrauen, souveräne Selbststeuerung und innere Festigkeit zu vermitteln.*

*Sie erleben sich flexibler, resistenter gegen Stress, können Freude an Erneuerung und Vertrauen in Wandel spüren. Ihre Werte sind klar verankert.*

*Durch das Resilienztraining werden eventuell verschüttete kreative Potentiale wieder freigelegt und nutzbar.*

*Dies geschieht durch ein hohes Maß an Achtsamkeit und Wissen um die Zusammenhänge, die blockierend auf die Teilnehmer\*innen wirken. In theoretischen Einheiten werden*

*verschiedene neurophysiologische Zusammenhänge erläutert und auf Basis dieser Erkenntnisse Methoden aufgezeigt, die der Belastung entgegenwirken.*

*Diese Methoden und die dazugehörigen Übungen bilden das Kernstück des Trainings.*

*Das ganzheitlichen Betrachtungsmodell von HBT (Human Balance Training) auf Körper, Gefühl, Verstand und Seele ermöglicht es, alle relevanten Wirkfaktoren mit einzubeziehen. So entsteht aus der ganzheitlichen Sicht die Möglichkeit, authentisch, ehrlich und gelassen auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren: sowohl auf beruflicher, als auch auf privater Ebene.*

*Die Grundlagen des Resilienztrainings nach HBT Human Balance Trainings von Silvia Wellensiek, gibt jedem Teilnehmer durch die erlernten Übungen einen Grundstock an Möglichkeiten, sich selbst immer wieder zu reflektieren und erlernten Übungen zur Klärung von Konflikten oder bei Ideenlosigkeit anzuwenden.*

---

## **DIE EINZELNEN MODULE**

---

### **MODUL 1: KLÄRUNG**

*Grundlagentheorie: Die Eckpfeiler des Human Balance Trainings, die gleichzeitige Wahrnehmung von Körper, Gefühl, Verstand und Seele, Vorteile und Möglichkeiten der Methode, Tragfähige Entwicklung durch Veränderung neuronaler Netzwerke*

*Standortbestimmung und Rollenklärung durch Übungen. Wahlweise:*

- *Übung: Der Rollenkuchen*
- *Übung: Das Energiefass füllen*
- *Übung: Wahrnehmung schärfen*
- *Übung: Innehalten im Alltag*
- *Übung: Energiequellen für sich nutzen*
- *Übung: Blickpunktwechsel*

---

### **MODUL 2: ENTLASTUNG**

*Grundlagentheorie: Grundlagen HBT – Entlastung. Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz*

*Standortbestimmung und Entlastung durch Übungen. Wahlweise:*

- *Übung: Den Lebensrucksack entlasten*
- *Übung: Die inneren Antreiber ausbalancieren*
- *Übung: Meditation und Atemübungen*
- *Übung: Selbstwertwaage*

- Übung: Dyade

---

### MODUL 3: ORIENTIERUNG

Grundlagentheorie: Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

Standortbestimmung und Orientierung durch Übungen. Wahlweise:

- Übung: Grenzen setzen, achten, öffnen
- Übung: Achtsamer Tagesablauf
- Übung: Veränderbare & unveränderbare Welt
- Übung: Die innere Quelle

---

### MODUL 4: UMSETZEN

Standortbestimmung durch Umsetzen von Übungen. Wahlweise:

- Übung: Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe
- Übung: Halt im Netzwerk
- Übung: Konflikte aktiv angehen
- Übung: Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Übung: Raus aus dem Hamsterrad
- Übung: Was trennt uns - was verbindet uns
- Übung: Das Beziehungsdiagramm

---

### MODUL 5: DIE BESONDERE POSITION DER FÜHRUNGSKRAFT

Standortbestimmung der eigenen Führungsqualitäten durch Übungen. Wahlweise:

- Übung: Das Stärken- und Schwächenprofil
- Übung: Feedbackrunde
- Übung: Führen unter Stress
- Übung: Biografie - Linie im Kontext Führung
- Übung: Die Ich-Botschaft
- Übung: Kleine Pausen wahrnehmen und vertiefen

---

### MODUL 6: WIEDERHOLUNG UND ZUSAMMENFASSUNG

Grundlagentheorie: Resilienz als Grundlage für Führungskräfte, Standortbestimmung durch Lernzielkontrolle, Übungen wiederholen und vertiefen. Formulieren von Wünschen an das Unternehmen und eigenverantwortliches Weiterleiten.

Übungen wahlweise:

- Übung: Zielorientiert arbeiten
- Übung: Raus aus der Box

- Übung: Erstellen einer Zielplanung

*Rückmelderunde und Standortbestimmung: Was hat sich in mir verändert?*

*Verabschiedung*

---

*Ich hoffe, ich konnte Sie für das Konzept des Resilienz-Kurses begeistern.  
Für Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung.*

*Über eine positive Rückmeldung würde ich mich freuen.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Anja von Jagow*

*Resilienztrainerin HBT*

---

---

## ANGEBOT UND ANMELDUNG

Kurszeiten: 22 - 23.07.22, 09 - 10.09.22, 21 - 22.10.22, 04 - 05.11.2022, 02 - 03.12.22, 20 - 21.01.23, 17 - 18.02.23, 17 - 18.03.23

Teilnehmerzahl: bis 10 Teilnehmer\*innen

Kurszeiten: Freitag: 18 - 22 Uhr und Samstag: 10 - 17.00 Uhr

Preis pro Wochenende: 215 € incl. Schulungsmaterial und einer Erstberatung zur Anmeldung. Das Training wird in dem Seminarhaus Drosselhof durchgeführt. Die AGB akzeptiere ich diese sind auf [www.drosselhof.org](http://www.drosselhof.org) nachzulesen.

Übernachtung pro Person im Apartment 35€ ( bei mitbringen des eigenen Oberbettes, 28€ ) plus 9€ Frühstück.

Zur Kursverpflegung bringt jeder eine Köstlichkeit für das gemeinsame Buffet, zu beiden Kurstagen mit. Bitte an warme Socken oder Hausschuhe denken.

### ÜBERNACHTUNG

Falls nicht auf dem Drosselhof, gibt es noch die Möglichkeit im Ort, Hotel Seeblick zu übernachten, bitte selber rechtzeitig buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das oben genannte Kursangebot an.

Name:

.....

Adresse:

.....

Telefon/Email:

.....

Unterschrift:

.....

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen,

Mit freundlichen Grüßen Anja von Jagow

**Anja von Jagow**, Hohenhorster Weg 1, 24582 Mühbrook. **E-Mail** [anja@drosselhof.org](mailto:anja@drosselhof.org)  
**Telefon** 0172/ 49 51 914 **Steuernummer** 24 160 047 20

**Bank:** VR Bank Neumünster **BIC:** GENODEF1NMS **IBAN:** DE55 2129 0016 0011 3591 00