



## HFC-4 - SYSTEMISCHES RESILIENZCOACHING

Ab 1.499,00 € inkl. 19% MwSt.

Resilienz und mentale Stärke systemisch stärken und Mindsetänderungen begleiten. Lernen Sie Techniken und Tools, um Menschen gezielt darin zu unterstützen, Belastungen gut zu meistern.

Ort: Hamburg

**Kategorien:** [Ausbildung zum Human Factors Coach](#), [Offene Trainings](#)

## AUF EINEN BLICK

Prozesse verstehen. Mindset entwickeln. Veränderung wirksam begleiten.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bestandteile:</b>      | <b>Tag 1:</b> Verstehen von Resilienz, Grundlagen & Wirkmodell<br><b>Tag 2:</b> Mindset & Coaching, Mindsetarbeit und Selbstwirksamkeit stärken<br><b>Tag 3:</b> Anwendung & Transfer, Coachingprozesse strukturieren, Tools anwenden |
| <b>Methoden:</b>          | Unterricht, Diskussionen, Demo-Coaching, Workshop, Selbsterfahrung-Übungen, Übungs-Coaching                                                                                                                                           |
| <b>Dauer:</b>             | 3 Tage                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | 6 bis 20                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | Hamburg. Den genauen Veranstaltungsort übermitteln wir Ihnen 14 Tage vor Trainingsbeginn.                                                                                                                                             |
| <b>Zertifikat:</b>        | Teilnahmebescheinigung                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Vorraussetzungen:</b>  | Basis-Ausbildung Coaching                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Zielgruppe:</b>        | Coaches, Beratende und Prozessbegleitende, Teamleader und Führungskräfte, Personalmanagement                                                                                                                                          |

Seminar in Hamburg als Bildungsurlaub anerkannt.

## BESCHREIBUNG I KURSAUFBAU

Prozesse verstehen. Mindset entwickeln. Veränderung wirksam begleiten.

---

### Worum es in diesem Seminar wirklich geht

**Resilienz kann man nicht lehren, man kann sie jedoch trainieren.** Nicht so sehr durch Tipps und Techniken, schon gar nicht mit Durchhalteparolen. Resilienz entsteht dort, wo Menschen beginnen zu verstehen, dass und wie sie Wirklichkeit innerlich konstruieren – und wie sie diese Konstruktionen zu ihrem Vorteil verändern können. Denn: *Nicht das Ereignis entscheidet – sondern die Bedeutung, die wir ihm geben.* Dieses Aufbauseminar richtet sich an ausgebildete systemische Coaches, die Resilienz nicht nur fördern, sondern wirklich verstehen und gezielt entwickeln wollen. Es konzentriert sich auf spezifische systemische Methoden, Techniken und Tools zur Reduktion von Belastungen bzw. Förderung individueller Resilienz im Coaching.

### Was dieses Seminar besonders macht

Wir gehen bewusst einen Schritt weiter als klassische Resilienzformate:

- Fokus auf mentale Modelle statt nur Verhalten
- Verbindung von systemischem Coaching und Wirkmechanismen im Menschen
- Resilienz als Ergebnis von Wahrnehmung, Bewertung und innerer Verarbeitung
- Klar strukturierter Werkzeugkoffer für Coachingprozesse
- Direkte Übertragbarkeit nicht nur auf Erwachsene, genauso geeignet für Kinder, Jugendliche

Kurz: **Du arbeitest nicht an den Belastungs-Symptomen, sondern an deren Ursachen sowie der direkten Stärkung von konkreten Resilienzfaktoren.**

---

### Zentrale Inhalte

#### Resilienz neu gedacht – vom Ereignis zur inneren Verarbeitung

- Warum Belastung nicht objektiv ist
- Die Rolle von Bewertung, Emotion und Bedeutung
- Stress als Folge von Interpretation

#### Das Kügelchenmodell – wie innere Prozesse wirken

- Wie Erfahrungen im System „landen“
- Warum Menschen unterschiedlich auf gleiche Situationen reagieren
- Ansatzpunkte für nachhaltige Veränderung im Coaching

#### Mindset als Schlüssel zur Resilienz

- Starres vs. wachsendes Mindset
- Glaubenssätze erkennen und transformieren
- Selbstwirksamkeit gezielt stärken

#### Systemisches Resilienzcoaching in der Praxis

- Fragetechniken für Perspektivwechsel und Neubewertung
- Arbeit mit inneren Bildern und Bedeutungszuschreibungen
- Vom Problemdenken zur Lösungsorientierung

#### Der Werkzeugkoffer für wirksames Coaching

- Auswahl erprobter Tools und Interventionen
- Einsatz im Einzel- und Gruppensetting
- Strukturierte Prozessführung im Coaching

#### Resilienz beginnt bei dir selbst

- Reflexion eigener Muster und Denkweisen
- Umgang mit Stress, Unsicherheit und Druck
- Entwicklung eines stabilen inneren Standpunkts
- **Eigenanalyse mit persönlichem Resilienztest**

#### Ausblick: Resilienz im System

- Wie Organisationen Resilienz fördern können

---

#### Das Versprechen des Seminars

Du entwickelst nicht nur neue Methoden, sondern ein **anderes Verständnis von Veränderung**. Und genau das macht den Unterschied im Coaching.

---

### Kursaufbau und die Kursinhalte

#### Tag 1: Verstehen von Resilienz

- **Grundlagen & Wirkmodell:** Resilienz als Ergebnis innerer Verarbeitung, Stress & Bewertung, Emotionen als Folge von Bedeutungszuschreibung
- **Modelle:** Kügelchenmodell, Einführung Mindset (fix vs. growth)
- **Selbstreflexion:** Eigene Stressmuster erkennen
- **Tools:** Resilienztest, Stressoren-Analyse, erste Arbeit mit inneren Bewertungen

#### Tag 2: Mindset & Coaching

- **Mindset-Arbeit:** Glaubenssätze erkennen, Attributionen verändern
- **Selbstwirksamkeit stärken:** Vom Opfermodus zur Gestaltung
- **Coachingmethoden:** Systemische Fragetechniken, Reframing, Perspektivwechsel
- **Tools:** Arbeit am Selbstbild, Emotionssteuerung, Lösungsfokus-Übungen
- **Praxis:** Coachingsequenzen in Kleingruppen

#### Tag 3: Anwendung & Transfer

- **Coachingprozesse strukturieren:** Vom Thema zur nachhaltigen Veränderung
- **Toolintegration:** Auswahl, Timing und Kombination von Interventionen
- **Praxisfälle:** Arbeit an realen Anliegen der Teilnehmenden
- **Tools:** Aktionsplan Resilienz, Ressourcenarbeit, Transferübungen
- **Abschluss:** Integration & persönlicher Entwicklungsplan
- **Ausblick:** Organisationale Resilienz

### TERMINE

|       |                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum | 01.03.27 – 03.03.27   Anmeldeschluss: 25.01.2027, 16.11.27 – 18.11.27   Anmeldeschluss: 08.10.2027 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|