

## Worum geht es?

Veränderungen können auf unterschiedlichste Weise in unser Leben treten und sie verändern immer eine oder manchmal sogar mehrere unserer bisher gewohnten Rahmen. Beispielsweise kann dies geschehen durch

- ▲ berufliche Situationen wie Beförderung oder Übernahme einer Führungsposition,
- ▲ Arbeiten und Führung aus dem Home-Office (hybrides Arbeiten),
- ▲ Aufsetzen eines Projektes,
- ▲ den Verlust oder Wechsel eines Jobs,
- ▲ Übergang in den Ruhestand,
- ▲ Lebensereignisse wie Geburt, Geburtstag, Hochzeit, Verpartnerung, Umzug, Trennung, Tod, Phasen nach Unfällen, Verletzungen, Operationen, Krankheiten, Schocks, traumatischen Ereignissen,
- ▲ ... und dein Erleben, denn alles, was du fühlst hat einen guten Grund.

Durch solche Veränderungen geht uns häufig der innere Kompass verloren, weil die bekannte Orientierung wegfällt und erst wieder eine neue Orientierung in uns entstehen muss. Das ist ein normaler Prozess. Alle Fähigkeiten dies gut zu meistern, stecken in jedem von uns. Wir müssen uns dieser Fähigkeiten nur bewusst werden und sie aktivieren.

Die Kunst der Resilienz ist es, unsere innere Stärke zu finden und sie zu aktivieren. Durch diese Aktivierung kommen wir wieder vom Reagieren ins Agieren, vom gefühlten „gesteuert“ werden in die Selbststeuerung. Wir können wieder Gestalten anstatt zu Funktionieren. So gelingt es, uns bewusst und selbstbestimmt durch Veränderungen zu steuern.



*Drei Frösche fallen in einen Topf mit Sahne. Der Pessimist denkt: „O je, wir sind verloren, jetzt gibt es keine Rettung mehr!“ Sagt’s und ertrinkt. Der Optimist hingegen gibt sich unerschütterlich: „Keine Sorge, nichts ist verloren. Am Ende wird uns Gott retten.“ Er wartet und wartet und ertrinkt ebenso sang- und klanglos wie der Erste. Der dritte, zuversichtliche Frosch hingegen sagt sich: „Schwierige Lage, da bleibt nichts anderes übrig, als zu strampeln.“ Er reckt also den Kopf über die Sahneoberfläche und strampelt und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.*

In meinem Seminar stärken wir in 5 Blöcken à 120 Minuten Ihre Resilienz und arbeiten an Ihrem Resilienzkompass. Mit einem Mix aus Vermittlung von theoretisch relevantem Wissen, mit Impulsen zur Selbstreflexion, im Austausch mit der Gruppe und in Tandems sowie mit Hilfe von Übungen und Aufgaben (re-) aktivieren Sie Ihren inneren Resilienzkompass.

## Folgende Themenblöcke warten auf Sie:

**BLOCK 1:** Standortbestimmung – Wo stehe ich? Meine aktuelle Veränderung, die mich fordert.

**BLOCK 2:** Drucksituationen – Was macht mir Druck? Mein Umgang mit Veränderungen/ Drucksituationen.

**BLOCK 3:** Erwartungen – Welche (un-) bewussten Erwartungen habe ich? Meine formulierte Erwartungshaltung.

**BLOCK 4:** Energiequellen – Wie tanke ich meine Energiereserven auf? Meine Kraftquellen.

**BLOCK 5:** Nachhaltigkeit – Wie gelingt mir Resilienz im Alltag? Meine Resilienzverankerung.

## Termine:

### Dienstagskurs

5 x von 9.30 – 11.30 Uhr  
Termine laufend, bitte anfragen

### Donnerstagskurs

5 x von 19.00 – 21.00 Uhr  
Termine laufend, bitte anfragen

### Trainerin

Julia Hauk (MBA, Systemischer Live- und Businesscoach für Veränderungsmanagement)

### Technik

Online via „Zoom“ ([Website des Anbieters](#) )



### Teilnehmerzahl

Ab 4 bis max. 8 Teilnehmer pro Kurs

**Teilnahmegebühr: 299,- €** (statt 499,- €), Preise zzgl. 19% MwSt.

Auf Wunsch gestalte ich dieses Seminar als geschlossenes Seminar für Firmen. Sprechen Sie mich gerne darauf an!

## ANMELDUNG

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular direkt an Ihrem Bildschirm aus, speichern Sie es unter anderem Namen und senden es per Email an [hauk@hauk-organisationsentwicklung.de](mailto:hauk@hauk-organisationsentwicklung.de). Falls Sie Probleme beim digitalen Ausfüllen des Formulars haben sollten, drucken Sie es bitte aus, füllen es von Hand aus und schicken es eingescannt oder als Foto an [hauk@hauk-organisationsentwicklung.de](mailto:hauk@hauk-organisationsentwicklung.de).

Gewünschter Kurszeitraum:

Dienstag  
jeweils 9.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag  
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich für den o.g. Kurs an:

Vorname, Name:

Geburtsdatum:

Strasse:

Telefon:

PLZ, Ort:

Email:

- ▲ Abmeldung bis 2 Tage vor Kursbeginn: 25% der Kursgebühr, Abmeldung bis Kursbeginn: 50% der Kursgebühr.
- ▲ Bei späterer Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig, kann jedoch auf eine Teilnahme an einem späteren Kurs angerechnet werden. Abhängig vom Einzelfall können auch andere Regelungen abgesprochen werden.
- ▲ Mit dem Versand dieses Formulars erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine o.g. Daten zum Zwecke der Kursdurchführung gespeichert werden.
- ▲ Die Teilnahmegebühr überweise ich bis spätestens 2 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto: IBAN: DE15 4306 0967 6018 1763 01, GLS Gemeinschaftsbank eG, Bochum, Verwendungszweck: „Resilienz-Seminar“.

Ort, Datum