

## **Herbststark – Mit mehr Achtsamkeit zu innerer Stärke und Gelassenheit**

### **Resilienztraining zur Stressbewältigung - online**

**am 28. und 29. November 2026**

Zum Jahresausklang und bevor die Feiertage beginnen laden wir dazu ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, um die eigenen Energiereserven an diesem Wochenende gezielt aufzuladen. Achtsamkeit und Resilienz stärken uns und helfen so, mit den Belastungen des beruflichen und privaten Alltags fertig zu werden.

#### **An diesem Wochenende werden Sie**

- die Auswirkungen von Stress auf den Organismus kennenlernen
- das Konzept der Resilienz verstehen und anwenden
- Methoden zur aktiven Entspannung üben
- die eigenen Verhaltens- und Gedankenmuster analysieren
- Techniken zur Gelassenheit in stressigen Situationen entwickeln
- Ihre persönlichen Energiefresser und -spender identifizieren
- Strategien entdecken, um Ihre persönlichen Ressourcen optimal zu nutzen
- Ihre individuellen Bedürfnisse erkennen und lernen, für sie einzutreten
- Werkzeuge und Anregungen erhalten, um spezifische Resilienzfaktoren gezielt zu stärken

#### **Achtsamkeit und Resilienz**

Resilienz bedeutet für uns, mit den Unwägbarkeiten und Hindernissen im Leben gut umgehen zu können, sie aktiv anzugehen und Lösungen zu finden. Hilfreich dafür sind die sieben Säulen der Resilienz (Zielorientierung, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung). Achtsamkeit hilft uns dabei, unsere eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen.

Je stärker die Fähigkeit zur Resilienz, also die innere Widerstandskraft, ausgebildet ist, desto besser können Menschen mit schwierigen Situationen umgehen. Das Schöne ist: Egal von wo wir starten, wir können die eigene Resilienz verbessern und innere Stärke aufbauen. Genau dafür möchten wir dieses Wochenende nutzen!

#### **Gestaltung der beiden Tage**

Wir treffen wir uns online über Zoom und gleichzeitig beinhaltet der Workshop auch einige „offline“-Übungen, z.B. ein Spaziergang. Wir laden dazu ein, die Gedanken fliegen zu lassen und den Kopf für Neues frei zu bekommen.

Der Workshop beruht auf einem abwechslungsreichen Konzept. Dazu gehören theoretische Einheiten, Übungen, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen sowie Feedbackrunden. Außerdem geht es um Selbstreflektion und Erfahrungsaustausch. Einzelne Übungen werden draußen stattfinden.

**Datum:** Samstag, 28. November und Sonntag, 29. November 2026  
**Uhrzeit:** jeweils 9:00-16:30 Uhr  
**Ort:** online via Zoom

**Teilnehmer:innenzahl: max. 18**

**Kosten: 390,00 € incl. USt**

## Trainerinnen

**Dr. Claudia Bielfeldt** ([www.einfach-miteinander.de](http://www.einfach-miteinander.de)) ist zertifizierte Mediatorin, Moderatorin, zertifizierte Resilienztrainerin und Natur-Resilienztrainerin. Als promovierte Biologin hat sie über 20 Jahre Vertriebserfahrung im pharmazeutischen Außendienst und verbindet medizinische Kenntnisse mit Trainingskompetenz und betriebswirtschaftlicher Erfahrung. Dies wird ergänzt durch langjährige Führungserfahrung im Ehrenamt. Claudia Bielfeldt bietet Seminare und Workshops zu den Themen Kommunikation und Konflikte, Resilienz und Achtsamkeit, Moderation und Präsentation sowie Führungskräfte trainings und Teamentwicklung an. Sie legt Wert auf abwechslungsreiche Methoden und praxisnahe Übungen, die gern auch draußen stattfinden.



**Sandra Lehwald** ([www.lehwald-mediation.de](http://www.lehwald-mediation.de)) ist Coach, zertifizierte Mediatorin und zertifizierte Resilienztrainerin. Als Steuerberaterin und M.A. Mediation und Konfliktmanagement verfügt sie über langjährige Berufserfahrung in der Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsbranche. Sie bietet Seminare zu Resilienz und Achtsamkeit, Kommunikations- und Konfliktrainings sowie Führungskräfte-Coaching an. Dabei bringt sie Struktur in komplexe Vorgänge mit analytischer Klarheit, offenen Worten und mit einem hohen Maß an Einfühlungsvermögen. Ihr Hund Bond unterstützt sie als empathischer und humorvoller Co-Trainer.

