

## **Modul 1: Grundlagen & Einführung**

### **Teil 1: Montag, 03.10.2022**

Einführung, Organisation  
Geschichte und Grundlagen  
Resilienz und Achtsamkeit: Definition  
Tätigkeitsfelder & Abgrenzung  
Rechtliches

### **Teil 2: Dienstag 04.10.2022**

Salutogenese  
Krisen  
Die 7 Säulen der Resilienz  
Resilienzfaktoren  
Merkmale resilienter Menschen

## **Modul 2: Mein Immunsystem der Seele**

### **Teil 1: Montag 07.11.2022**

Meiner Selbst bewusst sein / werden  
Ich und die 7 Säulen der Resilienz  
Weisheitskompetenzen  
Selbstreflexion & Selbsterfahrung

### **Teil 2: Dienstag 08.11.2022**

Wahrnehmung & Realität  
Achtsame und Bedürfnisorientierte Kommunikation  
Wertschätzende Kommunikation  
Wertearbeit  
Bedürfnisse  
Methodik und Training, Selbstreflexion & Selbsterfahrung

### **Modul 3: Im Hier und Jetzt sein**

#### **Teil 1: Montag 12.12.2022**

Entspannung und Achtsamkeit (Definition, Allgemeines)  
Die innere Balance finden  
Wahrnehmen & Annehmen  
Grenzen & Abgrenzung  
Körperliche Empfindungen, somatische Marker  
Umgang mit Gefühlen und Emotionen und Bedürfnissen

#### **Teil 2: Dienstag 13.12.2022**

Die Kraft der Gedanken & Sprache  
Entspannung  
Methodiken und Training, Selbstreflexion & Selbsterfahrung

### **Modul 4: Weg von Hinzu**

#### **Teil 1: Montag 09.01.2023**

Glaubenssätze und innere Blockaden  
Die Opferrolle  
Vom Problem zur Lösung  
Umgang mit Restriktionen

#### **Teil 2: Dienstag 10.01.2023**

Die Kunst kluger Entscheidungen  
Herz – Hirn – Bauch  
Selbstverantwortlichkeit & Handlungsfähigkeit  
Methodik und Training, Selbstreflexion & Selbsterfahrung

### **Modul 5: Ressourcen & Zeitmanagement**

#### **Teil 1: Montag 06.02.2023**

Krisen & Stressmanagement  
Bewältigungsstrategien  
Lebensrollenmanagement  
Ressourcenarbeit  
Bedürfnisse, Fähigkeiten und Stärken

## **Teil 2: Dienstag 07.02.2023**

Methodiken, Selbstreflexion & Selbsterfahrung  
Interventionen, Training

## **Modul 6: Mentales & Motivation**

### **Teil 1: Montag 20.02.2023**

Ziele & Zielarbeit  
Wunsch, Traum, Ziel  
Intrinsische Motivation, Extrinsische Motivation

### **Teil 2: Dienstag 21.02.2023**

Potentiale erkennen & entfalten  
Methodiken, Training und Interventionen,  
Selbstreflexion & Selbsterfahrung

## **Modul 7: Vertiefung: Mentaltraining**

### **Teil 1: Montag 06.03.2023**

Definition  
Gedanken  
Die Glückspsychologie  
Die geistigen Gesetze  
Einsatzgebiete  
Visualisieren, VAKOG

### **Teil 2: Dienstag 07.03.2023**

Selbsterfüllende Prophezeiung  
Affirmationen  
Fragetechniken  
Innere Bilder  
Gedanken Hygiene  
Entspannung und Ziele

## **Modul 8: Mentaltraining / Techniken & Trainingstag 2**

### **Teil 1: Montag 27.03.2023**

Methodentraining/Methodenkoffer  
Selbstreflexion & Selbsterfahrung  
Mentale Interventionen

### **Teil 2: Dienstag 28.03.2023**

Methodentraining/Methodenkoffer  
Selbstreflexion & Selbsterfahrung  
Mentale Interventionen

## **Modul 8: Mentaltraining / Techniken & Trainingstag 2**

### **Teil 1: Montag 03.04.2023**

Methodiken/Methodenkoffer  
Selbstreflexion & Selbsterfahrung  
Mentale Interventionen, Training

### **Teil 2: Dienstag 04.04.2023**

Methodiken/Methodenkoffer  
Selbstreflexion & Selbsterfahrung  
Mentale Interventionen, Training

## **Abschluss, Diplomprüfung**

### **15. und 16. Mai 2023**

Präsentation der Diplomarbeit  
Mündliche Prüfung / Fallbeispiel und Reflexion