

## **W3023 Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen - online**

### **Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft**

Beginn	Montag, 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	9,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Steve Windisch
Kursort	, ,

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
16.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Online-Kurs

[zur Kursdetail-Seite](#)