

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](#)