

# Natur-Resilienz-Training

Für mehr Achtsamkeit, Stabilität und innere Stärke.

Ob "Stehaufmännchen" oder "Fels in der Brandung", diese Metaphern vereinen Flexibilität und Widerstandskraft und beschreiben Menschen mit ausgeprägter Resilienz. Diese sind in der Lage, Krisen und schwierige Situationen gut zu meistern und an ihnen zu wachsen. Das Konzept der Resilienz bietet ein großartiges Rüstzeug für die eigene Widerstandsfähigkeit gegen alle Stürme des Lebens. Durch gezielte Übungen und Aktivitäten in der wohltuenden und entschleunigenden Atmosphäre der Natur erfährst du, wie du deine Ressourcen stärkst, deine Achtsamkeit schulst und Stress gelassener begegnest. Warum also nicht die Kraft der Natur mit einem Resilienztraining verbinden?



## Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?

Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

### Inhalte

#### Resilienz

- Historie des Begriffs und Bedeutung für die Entwicklung der eigenen psychischen Widerstandskraft.
- Faktoren, die die Resilienz fördern und stärken.
- Die 7 Säulen der Resilienz plus 1.
- Vorteile resilienter Mitarbeiter:innen in der VUCA-Welt.

Selbststärkung und Achtsamkeit in der Natur.

#### Persönlicher Resilienz-Status als Basis

- Persönliche Selbsteinschätzung.
- Resilienz-Rad im Soll/Ist zur Analyse des aktuellen und gewünschten Resilienz-Status.
- Identifikation und Aktivierung persönlicher Ressourcen.
- Arbeit an persönlichen Werten, Kompetenzen und der Ausrichtung des eigenen Handelns.

#### Selbstregulation, eine wichtige Kompetenz

- Selbstreflexion als starkes Momentum und Schlüssel zur Selbstregulation.
- S.T.O.P. – Formel zur Unterbrechung automatischer Reaktionen.
- Bewusstseinsklärung – körperliche Signale vs. kognitive Prozesse.
- Achtsamkeit und Meditation für mehr Impulskontrolle.
- Erlebnisse, die mehrere Sinne ansprechen, zur Stärkung der inneren und äußeren Achtsamkeit.
- Energie- & Emotionsmanagement durch Selbsterfahrung.

#### Resilienz – powered by nature

- Naturaufenthalte zur Selbstreflexion und Interaktion mit persönlichen Ressourcen.
- Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien entlang des Persönlichkeitsprofils.
- Achtsame Bewegungen und Atemtechniken im grünen Arbeitsraum.
- Bewusste Naturwahrnehmungen zur Schärfung der fünf Sinne.
- Aufgreifen von Naturimpulsen für die persönliche Entwicklung.

#### Stärkung der Resilienz bei gleichzeitiger Gesundheitsförderung durch die Natur!

#### Wissenswertes

- Grüne Resilienz: die Natur – wirkungsvolle Unterstützerin auf drei Ebenen.
- Exkurs: Stress-Trias & Stresskompetenz.
- Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft zur Wirkung von Meditation und deren Anwendung zur Stärkung der Resilienz.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Du erlebst entspannende, stärkende und gesundheitsfördernde Momente in der Natur.
- Du erweiterst dein Wissensspektrum zu Resilienz.
- Du gewinnst Klarheit über deine eigenen stark/schwach ausgeprägten Resilienzfaktoren.
- Du lernst Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren kennen und anwenden.
- Du machst dich vertraut mit der Natur als wichtiger Ressource.
- Du trainierst nach dem Seminar sieben Wochen lang im Alltag deine Resilienz-Kompetenzen mithilfe von Resilienz-Karten (7-Wochen-Challenge).

## Methoden

Impulsvorträge, kreative Praxisübungen in der Natur, Achtsamkeitsübungen, mentale Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbst- und Gruppenreflexionen, Embodiment.

### Wichtige Hinweise:

- Das Seminar findet **überwiegend draußen in der Natur** statt. Die **Mittagspausen werden im Seminarhotel verbracht**, das jederzeit erreichbar ist.
- Du **agierst eigenverantwortlich** und solltest **in deiner Mobilität nicht eingeschränkt sein**.
- Bitte komme in **wetterfester, sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk**. Ein **Regenschirm** und ein **kleiner Rucksack für persönliche Gegenstände** sowie eine **Trinkflasche sind empfehlenswert**.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die sich innerlich stärken und besser aufstellen möchten, um schwierigen Situationen angemessen begegnen zu können; die einerseits ihre mentale Beweglichkeit und andererseits ihre Widerstandskraft ausbauen möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in


**Michaela Dalchow**

Ich bin Dipl.-Betriebswirtin (FH) mit langjähriger Erfahrung im Marken-Management. Seit einigen Jahren arbeite ich als Mentaltrainerin und -coach im Arbeitsraum Natur, zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin und Natur-Resilienztrainerin. Ich bin spezialisiert auf den Wirkungsraum Natur als Unterstützer für Persönlichkeitsentwicklung und Gesunderhaltung. Das Arbeiten in und mit der Natur begeistert mich seit langem, denn es ermöglicht den Teilnehmern sich selbst anders zu erleben und setzt verstecktes Potential frei.


**Katja Lange**

"Albert Einstein sagte: Schau` tief in die Natur, dann wirst Du alles besser verstehen. In meinen Trainings und Seminaren möchte ich den Teilnehmer:innen ermöglichen ganzheitliche, nachhaltige, tiefe und spannende Erfahrungen auf dem Weg zu mentaler Stärke und Gesundheit zu machen. Hierbei habe ich die Natur als wertvolle Ressource und Vorbild für Veränderung und Kreativität erlebt. Es ist mir eine Herzensangelegenheit diese Erfahrungen zu teilen und Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg in Richtung Lebensfreude und Gesundheit zu begleiten.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**01.-02.07.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Hotel Lindtner

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 01.07.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 02.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**20.-21.07.2026**

Irsee/Allgäu

**Veranstaltungsort**

Kloster Irsee

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 20.07.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 21.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**03.-04.09.2026**

Gründau-Gettenbach

**Veranstaltungsort**

Hotel Gut Hühnerhof

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 03.09.2026

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 04.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/41370](http://www.haufe-akademie.de/41370)**

### Teilnahmegebühr

**€ 1.540,- zzgl. MwSt.**

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/41370](http://www.haufe-akademie.de/41370)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### **Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)