

## Kursleitung

**Kathrin S. Müller**

Dipl.-Pädagogin, Mediatorin, Unternehmensberaterin  
für Personalentwicklung, Stephanskirchen

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

15 Personen

## Termin

Montag, 23.03.2026, 12:30 Uhr bis  
Mittwoch, 25.03.2026, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

615,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
515,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
E-Mail: [info@bildungswerk-irsee.de](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)



## Veranstaltungsort

Kloster Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
[www.kloster-irsee.de](http://www.kloster-irsee.de)

## Sie erreichen Kloster Irsee

### mit dem Auto

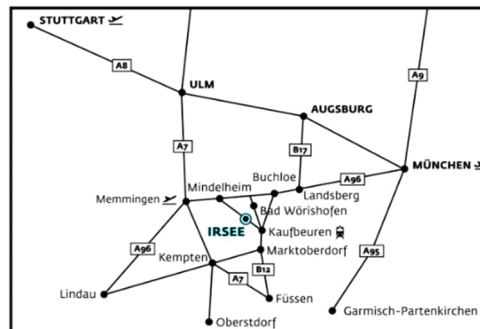
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltstelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 12.12.2025

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Stärkung der Resilienz

Seelische Widerstandskraft für  
herausfordernde Lebensphasen

Kurs 5002/26

23.03.2026 - 25.03.2026  
Kloster Irsee



## 5 Persönlichkeitsentwicklung

### Stärkung der Resilienz (Kurs 5002/26)

Manchmal entwickeln wir im Laufe unseres Lebens eine zunehmende Problemorientierung im beruflichen wie auch privaten Alltag. Was kann dann unsere Lösungsorientierung wieder beleben und was macht unsere innere Stärke aus? Welche Fähigkeiten, welche Ressourcen brauchen wir, um unser Leben auch in schwierigen Situationen zu meistern?

Psychisch widerstandsfähig, also resilient zu sein, bedeutet nicht, Kummer und Probleme durch eine unkritisch positive Sichtweise zu verdrängen. Trauer, Angst, Verlust und Niederlagen gehören zum Leben dazu und erst auf der Basis ihrer gelungenen Verarbeitung kann der Weg konstruktiv weitergehen. Zu den Säulen der Resilienz gehören u.a. Optimismus, Akzeptanz, Eigenverantwortung und Lösungsorientierung. Diese Elemente machen wir uns durch praktische Übungen erlebbar.

Mit viel Ruhe und Zeit für Selbstreflexion können Sie so Ihre persönlichen Ressourcen wieder bewusster wahrnehmen, einsetzen und schwächer ausgeprägte gezielt stärken.

#### Themen und Inhalte

- Reflexion der eigenen Resilienz-Stärke
- Elemente der psychischen Widerstandskraft
- Sammlung persönlicher Ressourcen durch einen wertschätzenden Blick auf Erlebtes
- Stärkende Biographiearbeit: Erinnern von Resonanz - Erlebnissen
- Konkrete Ideen zur Stärkung Ihrer Resilienz-Kondition im Alltag
- Mit dem Blick nach vorne: Vom Wunsch ins Handeln kommen

#### Hinweis

Alternativtermin: Stärkung der Resilienz, Kurs 5003/26

### Montag, 23.03.2026

12:30 Uhr	<b>Begrüßung</b> im Foyer Dr. Stefan Raueiser Leiter Bildungswerk Mittagessen
14:00 Uhr	<b>Grundlagen</b> <b>Was bedeutet überhaupt Resilienz?</b> Zusammenhang zwischen unserem Denken, Bewerten und Verhalten
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Die Säulen der inneren Stärke</b> Reflexion der eigenen Resilienz-Stärke Erfahrungsaustausch mit Vertiefung Forschungsergebnisse
18:00 Uhr	Abendessen

### Dienstag, 24.03.2026

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	<b>Was lässt uns aufblühen?</b> <b>Optimismus</b> Glück als Folge des Handelns Zusammenhänge zwischen Neuro- physiologie und Resilienz
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	<b>Akzeptanz</b> Gedanken und Diskussion zum Einstieg
12:30 Uhr	Mittagessen

### Fortsetzung Dienstag, 24.03.2026

14:00 Uhr	<b>Akzeptanz</b> – Fortsetzung Unterstützendes für die (innere) Verarbeitung <b>Wertschätzender Blick auf Erlebtes</b> <b>und so</b> Entwicklungschancen entdecken
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Stärkende Biographie-Arbeit</b> <b>Erinnern von Resonanz-Erlebnissen</b>
18:00 Uhr	Abendessen

### Mittwoch, 25.03.2026

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	<b>Selbstwirksamkeit und Handlungs- fähigkeit stärken</b> Was brauchen wir für ein gutes Leben und wie kann's gelingen? Ideensammlung für den Alltag
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	<b>Lösungsorientierung und Zukunfts- planung</b> Mit dem Blick nach vorne: Vom Wunsch ins Handeln kommen <b>Seminarabschluss</b>
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)