

# Resilienz

---

Seminar-Nr.	<b>2026 B054 EK</b>
Termin	<b>16.03.2026 bis 17.03.2026</b>
Uhrzeiten	<b>Beginn 10:00 Uhr   Ende 16:30 Uhr</b>
Partnerorganisation	<b>lehrer nrw e. V.</b>
Tagungsstätte	<b>Ringhotel Drees</b> Hohe Str. 107 44139 Dortmund Telefon: 0231 12990 dortmund@ringhotels.de
Seminarleitung / Dozentin	<b>Dorthe Leschnikowski-Bordan</b> Schule – Atmosphärisch Schultrainerin Trainerin und Beraterin „Praxisorientiertes Projektmanagement“ Systemischer Coach (CEE Coaching Experts Europe e. V.) Resilienz Coach Dozentin an der Hochschule Bochum – Institut für Studienerfolg und Didaktik Dozentin für Qualifizierungsmaßnahmen in der Rehapädagogik Dozentin für Sachkundenachweise in der Betreuung Kommunikationstrainerin

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Was die einzelnen Resilienzaspekte für Menschen bedeuten, die unterrichten, erziehen und begleiten, wird mit Hilfe des **Dynamischen Resilienzkonzeptes nach Gruhl/ Körbächer** in diesem Seminar nähergebracht. Des Weiteren wird seine Wirkung in individuellen Alltags- und Schulsituationen erörtert.

Konkret bedeutet die Auseinandersetzung mit der **eigenen Resilienz**

- eine optimistische Haltung zu entwickeln,
- Krisen und Herausforderungen anzunehmen und flexibel & kreativ darauf zu reagieren,
- die Fähigkeit, den Blick auf Lösungen von Problemen zu richten,
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit und das eigene Handeln zu erkennen,
- eine Ausgeglichenheit zwischen Anforderung und Entspannung herzustellen,
- stabile Beziehungen und soziale Netzwerke zu schaffen,
- aktiv und vorbereitet die Zukunft in den Blick zu nehmen,
- den Blick auf eigene vorhandene Ressourcen zu aktivieren.

### Methoden

Die Seminarinhalte werden durch eine Mischung aus Kurzvorträgen, Diskussionen im Plenum sowie Partner- und Kleingruppenarbeiten vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf der Anwendbarkeit der Inhalte für die Praxis der Teilnehmenden.

### Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft *lehrer nrw e. V.* und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

## Inhalte

---

### **Montag, 16. März 2026**

10:00 bis 10:30 Uhr	<b>Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage</b>
10:30 bis 11:15 Uhr	<b>Begriffsklärung und Haltungen der Resilienz: Optimismus/ Akzeptanz/ Lösungsorientierung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quellen des Optimismus durch Alltagsbeispiele</li><li>• Blick auf Ressourcen</li></ul>
11:15 bis 11:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
11:30 bis 12:30 Uhr	<b>Akzeptanz von Krisen, Herausforderungen, eigenem Einfluss, anderen Menschen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Das Gute im Schlechten“ – Erfahrungen und Gelerntes</li><li>• Einfluss-Sphäre</li><li>• Anteile der eigenen Persönlichkeit</li></ul>
12:30 bis 13:30 Uhr	<b>Mittagspause</b>
13:30 bis 15:15 Uhr	<b>Intensivierung „Akzeptanz“</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unterscheidung zwischen Anpassungskraft und Widerstandskraft</li></ul>
15:15 bis 15:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
15:30 bis 17:00 Uhr	<b>Lösungsorientierung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lösungen und kreative Ideen entwickeln</li><li>• Lösungen im Team möglich machen</li></ul>
18:00 Uhr	<b>Gemeinsames Abendessen im Hotel</b>

### **Dienstag, 17. März 2026**

09:00 bis 11:15 Uhr	<b>Verantwortung erkennen und übernehmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die eigene Rolle im Drama-Dreieck erkennen</li><li>• Opferhaltung verlassen und aktiv werden</li></ul>
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11:15 bis 11:30 Uhr **Kaffeepause**

11:30 bis 12:30 Uhr **Sich selbst regulieren**

- eigene Werte/ Bedürfnisse erkennen und danach handeln
- Energieströme steuern
- Kraftquellen erkennen

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 15:15 Uhr **Beziehungen gestalten**

- tragende und belastende Beziehungen
- das eigene Beziehungsnetzwerk in den Blick nehmen

15:15 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**

15:30 bis 16:00 Uhr **Zukunft gestalten**

- Blick auf Träume/ Visionen/ Wünsche/ Ziele
- Umsetzungsoptionen in den Fokus rücken

16:00 bis 16:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**

**Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**