

TROTZ KRISE GESUND BLEIBEN

Ihr psychologischer Resilienz-Kurs in 2 flexiblen Phasen



Ein Brückenweg aus der Belastung – Flexibel und ohne Druck

Lebenskrisen, unerwartete Veränderungen, gesundheitliche Einschränkungen oder der schmerzhafteste Verlust eines nahestehenden Menschen bringen unser seelisches Fundament ins Wanken. In solchen Phasen intensiver Belastung reicht der gewohnte Alltagsausgleich oft nicht mehr aus, um gesund zu bleiben.

Dieser Kurs bietet Ihnen einen geschützten Raum und einen konkreten psychologischen Werkzeugkoffer, um Ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) aktiv aufzubauen – damit aus akuter Belastung keine manifeste Erschöpfung wird.

Keine Anfahrt, keine Parkplatzsuche – Sie nehmen entspannt von Ihrem Sofa aus teil. Durch Google Workspace nutzen wir einen absolut stabilen, professionellen und datengeschützten virtuellen Raum. Ein einfacher Klick führt Sie direkt in unsere feste, vertrauensvolle Kleingruppe. Dieses Format spart Ihnen wertvolle Zeit und Energie und lässt sich perfekt in Ihren Alltag integrieren.

Der Online-Kurs ist in zwei logische, überschaubare Phasen unterteilt. Sie steigen entspannt ein und entscheiden nach der ersten Phase selbst, wie weit Sie gehen möchten.

PHASE 1: Basis-Modul – „Erste Hilfe & Stabilisierung“

Perfekt zum Kennenlernen und für die schnelle, akute Entlastung im Alltag. Keine langfristige Verpflichtung.

- **4 Termine: Sonntags von 15:00 bis 16:30 Uhr (05.07., 19.07., 02.08., 23.08.2026)**
- Inhalte: Werte-Check nach Dr. Ascone, Erkennen persönlicher Barrieren, biologische Schutzfaktoren (Bewegung/Ernährung bei Stress), Krisenkompetenz und gezielte Burnout-Prävention gegen den Gedankenlärm.
- **Investition: 120 €**

PHASE 2: Aufbau-Modul – „Tiefe Resilienz & Neuorientierung“

Für alle, die nach der Stabilisierung tiefer in die nachhaltige Veränderung und seelische Neuorientierung gehen möchten.

- **6 Termine: Sonntags von 15:00 bis 16:30 Uhr (06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 22.11.2026)**
- Inhalte: Die Sticker-Methode zur mentalen Distanz, Aufbau des „Inneren sicheren Gartens“ (n. L. Reddemann), Beziehungsresilienz & Mut-Sätze, therapeutischer Humor gegen schweren Schmerz, Riech-Skills & Aromatherapie zur Akutregulation, die 5 Phasen der Trauerverarbeitung (Kübler-Ross), hypnosystemische Zukunftsbilder (n. Dr. R. Bartl).
- **Investition: 170 €**

Gesamtbuchung & Ratenzahlung:

Sie können beide Module direkt zusammen für 290 € buchen. Auf Wunsch ist eine bequeme Ratenzahlung (z. B. 2 x 145 €) problemlos möglich. Sprechen Sie mich einfach an.

Ihre Kursleitung: Dr. Evelyn Mohr

Psychologische Psychotherapeutin mit über 20 Jahren klinischer Erfahrung in der Krisenbegleitung und Trauerarbeit. Wissenschaftlich fundierte Methoden, feinfühlig und mit Humor vermittelt.

Psychologische Praxis Dr. Evelyn Mohr | Salzweg
E-Mail: praxis@evelyn-mohr.de
Telefon: 01577 033 26 35 | Web: www.evelyn-mohr.de

