

# Resilienz-Trainer\*in

## BERUFSBESCHREIBUNG

Kritische Lebenssituationen, wie berufliche Überforderung, familiäre Krisen, persönliche Schicksalsschläge, Erfahrung von körperlicher Gewalt, Todesfälle im persönlichen Umfeld, etc. werden von Personen mit hoher Resilienz (=psychischer Widerstandsfähigkeit) besser bewältigt. Sie besitzen die psychischen Fähigkeiten, Krisen mit eigenen Bewältigungsstrategien gut zu meistern, trotzdem gesund zu bleiben und gestärkt draus hervor zu gehen.

Resilienz-Trainer\*innen beraten und coachen Personen oder Gruppen im Bereich der psychischen, persönlichen bzw. gruppenspezifischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Ziel ist es, die Resilienz zu stärken bzw. zu vertiefen.

Resilienz-Trainer\*innen spüren durch Beratung ihrer Kundinnen und Kunden die Potentiale zur Resilienz auf und definieren, welche Handlungen und Einstellungen bei den betreffenden Personen bzw. Gruppen noch dazu beitragen können, um aktuelle oder potentielle Krisen besser zu meistern. So helfen sie ihren Kundinnen und Kunden dabei, vorhandene stärkende Persönlichkeitsaspekte oder Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit weiter zu entwickeln. In Gesprächen und Coaching-Einheiten helfen sie Ihren Kundinnen und Kunden eine positive Weltsicht und ein positives Selbstkonzept (Selbstvertrauen) zu finden. Sie ermutigen sie zur Aufgabe der Opferrolle und zur Entwicklung von eigenen Bewältigungsstrategien, schärfen die Achtsamkeit auf eigene Ressourcen und zeigen Möglichkeiten der Gelassenheit, Vergangenheitsbewältigung und Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen äußeren Einflüssen auf.

Resilienz-Trainer\*innen beraten Kundinnen und Kunden, die ihre Resilienz allgemein steigern wollen oder anlassbezogen nach oder in einer Krisensituation. Während einer akuten kritischen Lebenssituation und bei langanhaltenden Krisen sollten - je nach Anlass - weitere Expert\*innen wie Psychotherapeut\*innen, Sozialarbeiter\*innen oder Ärzte/Ärztinnen (Arzt/Ärztin) etc. hinzugezogen werden.

Resilienz-Trainer\*innen beraten auch Unternehmen, in denen sie das Prinzip der persönlichen Resilienz auf Führungskräfte, eine Organisationseinheit bzw. das gesamte Unternehmen anwenden. Auch hier geht es darum, Potentiale zur Widerstandsfähigkeit zu erarbeiten und Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.

## Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer\*in erfolgt überwiegend über private Aus- und Weiterbildungseinrichtungen oder Lehrgänge, häufig in Kombination oder im Anschluss an Coachingausbildungen, Ausbildungen im Bereich Lebens- und Sozialberatung oder anderen Aus- und Weiterbildungen im Feld der Sozialberatung oder psychosozialen Beratung.