Resilienztrainer*in

BERUFSBESCHREIBUNG

Kritische Lebenssituationen, wie berufliche Über- oder Unterforderung, 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 hervorzugehen.

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

Resilienztrainer*innen spüren durch Beratung ihrer Kund*innen die Potenziale zur Resilienz auf und definieren, welche Handlungen und Einstellungen bei den betreffenden Personen bzw. Gruppen dazu beitragen können, um aktuelle oder potenzielle Krisen besser zu meistern. So helfen sie ihren Kund*innen dabei, vorhandene stärkende Persönlichkeitsaspekte oder Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit weiterzuentwickeln. In Gesprächen und Coaching-Einheiten helfen sie ihren Kund*innen 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.

Resilienztrainer*innen beraten Kund*innen, 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 Ärzt*innen etc. hinzugezogen werden.

Resilienztrainer*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, Potenziale zur Widerstandsfähigkeit zu erarbeiten und Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.

Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur Resilienztrainer*in erfolgt überwiegend in Lehrgängen privater Aus- und Weiterbildungseinrichtungen, insbesondere von Instituten, die auf soziale und psychosoziale Aus- und Weiterbildungen spezialisiert sind. Häufig erfolgt die Ausbildung 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.

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft