

SEPTEMBER 2021



# Natur-Resilienz- Training®

Naturzeit-Saar



# Natur & Resilienz

---

Wer den Weg zur Natur findet,  
findet auch den Weg zu sich selbst.

# Resilienz



## Natur & Resilienz

Ein Natur-Resilienz-Training zielt darauf ab:

- Die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken
  - Belastbarkeit und Wohlbefinden zu steigern
  - Schwierige Situationen effektiv zu verarbeiten
  - Zufriedenheit und Motivation zu erreichen
  - Prävention von Burnout
- 
- Durch Mobilisierung der bereits im Menschen vorhandenen Schutzfaktoren und individuell vorhandenen Ressourcen das „seelische Immunsystem“ im vorgeannten Sinn zu stärken
  - Wiedererwecken und Stärken altbekannter Fähigkeiten und Fertigkeiten
  - Entdeckung unbekannter Qualitäten

# Für wen?



## Für Menschen

---

- die Natur & Gesundheit miteinander verbinden
- die Selbstwahrnehmung, Aktivität, Lernen und Reflexion verbinden möchten
- die ihr seelisches Immunsystem stärken möchten
- die Mut und Zuversicht gewinnen möchten
- die Bewältigungsstrategien für den Alltag kennen lernen und anwenden möchten

# Für wen?



## Für Teams, Gruppen, Einzelne

---

- Zur Teambildung und Teamentwicklung
- Förderung der Stresskompetenz im Team - "resiliente Teams - resiliente Organisationen"
- Einbindung in die betriebliche Gesundheitsförderung (BCF, BGM, BEM) möglich
- Gruppen
- Einzeltrainings
- Jahreszeitlich unabhängig
- Zeitansatz nach Vereinbarung



S  
**Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als beständig die Geschwindigkeit zu  
erhöhen.  
Gandhi**

# Themen



---

## Resilienzwurzeln

Achtsamkeit

Optimismus

Akzeptanz

Selbstwirksamkeit

Beziehungspflege

Kreatives Lösungsdenken

Konzentriertes Handeln

# RESILIENZWURZELN



## ACHTSAMKEIT

Was ist das im Alltag?  
Fünf-Elemente  
Natur & Achtsamkeit



## OPTIMISMUS

...kann man lernen  
Tipps für den Alltag



## AKZEPTANZ

...entwickeln  
Hintergründe  
Veränderungen

# RESILIENZWURZELN



## SELBST- WIRKSAMKEIT

...stärken  
Selbstfürsorge



## BEZIEHUNGS- PFLEGE

Empathie  
Kommunikation



## LÖSUNGS- DENKEN

Ideenreichtum  
Kreativität

# RESILIENZWURZELN



## HANDELN

Ziele erreichen  
Rein ins Handeln



## RESILIENZ- STAMM

Wer bin ich?  
Wie will ich sein?



## RESILIENZ- KRONE

Was ist mir wichtig?  
Was möchte ich erreichen?



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

In der Natur fühlen wir uns wohl, weil wir den größten Teil unserer Zeit auf der Erde in ihr verbracht haben.

Der Kontakt zur Natur beeinflusst unser Wohlbefinden genauso positiv wie regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung.

Wir sind genetisch darauf programmiert, die Natur zu lieben. Sie ist in unseren Genen verankert.

Dr. Qing Li,  
aus dem Buch:  
Die wertvolle Medizin  
des Waldes

**LIEBE ZUR  
NATUR**



**Zeit, die man in der Natur verbringt,  
ist niemals vergeudete Zeit.**

# Biophilie

BIOPHILIA NENNT MAN DIE THESE, DASS MENSCHEN EIN ANGEBORENES BEDÜRFNIS HABEN, MIT DER NATUR IN VERBINDUNG ZU TRETEN.

DIESES WORT KOMMT AUS DEM GRIECHISCHEN UND BEDEUTET SO VIEL WIE "LIEBE ZUM LEBEN UND DER LEBENDIGEN WELT". BEKANNT WURDE ES DUCH DEN AMERIKANISCHEN BIOLOGEN E:O. WILSON. SEINER MEINUNG NACH VERSPÜREN WIR MENSCHEN, DA WIR UNS IN STETIGEM KONTAKT MIT DER UMGEBUNG ENTWICKELT HABEN, DAS BIOLOGISCHE BEDÜRFNIS, UNS MIT IHR ZU VERBINDEN.

Leben heißt nicht, zu warten,  
bis der Sturm vorbei zieht,  
sondern lernen,  
im Regen zu tanzen.



## Uwe Bernhardt

- Langjährige Führungs- und Projekterfahrung
- Berufserfahrung im Business- und Teamcoaching
- LINC Personality Profiler Coach/Trainer sowie ausgebildeter DNLA-Berater.
  
- Ausbildung Coach (IHK),
- Systemisch-integraler Coach, NLP, Transaktionsanalyse, Introvision
  
- Train-the-Trainer Inhouse & Outdoor
- Berater für Stressmanagement (BSA)
- Natur-Resilienz-Trainer





**Willst Du wertvolle Dinge sehen,  
so brauchst Du nur dorthin zu blicken,  
wohin die große Menge nicht sieht.**

**Laotse**

---

## NATUR- COACHING

Zur Bearbeitung individueller beruflicher und privater Themen.

[www.vertrau-dem-prozess.de](http://www.vertrau-dem-prozess.de)

## TEAM ANDERS ERLEBEN

In Zusammenarbeit mit der Saar Alpaka Farm in Saarbrücken

[www.naturzeit-saar.de](http://www.naturzeit-saar.de)

## MANAGEMENT

Führung  
Teamentwicklung  
Kommunikation  
Ausbildung  
Resilienz/Stresskompetenz

[www.2-blickwinkel.de](http://www.2-blickwinkel.de)

---

# Weitere Möglichkeiten

# Ansprechpartner

---

**UWE BERNHARDT**

Team | Führung | Kommunikation

Ausbildung | Management | Resilienz

Saarbrücken

**MOBIL**

0177 6875789

**E-MAIL & INFORMATIONEN**

[uwe.bernhardt.saar@t-online.de](mailto:uwe.bernhardt.saar@t-online.de)

[www.naturzeit-saar.de](http://www.naturzeit-saar.de)

