

Interview mit Claudia Klotzsch – Absolventin des Lehrganges Resilienztraining



Liebe Claudia, du hast vor kurzem unseren Lehrgang «Resilienztraining» besucht. Was waren die Gründe, dass du dich für die Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® entschieden hast?

Ich habe ein neues Ziel für mich gesucht, wollte Neues lernen und mich persönlich und beruflich weiterentwickeln. Deshalb habe ich mich zunächst für das Modul 1 Resilienz Premium* angemeldet. In nur acht Tagen bin ich aus meiner Komfortzone ausgebrochen, habe viele Inputs bekommen, wie ich besser mit meinen Ressourcen umgehen und meinen Energietank füllen kann. Diese «Nebenwirkungen» dauern übrigens bis heute an. Ich gestalte meinen Alltag bewusster und gesünder und Entscheidungen zu treffen fällt mir leichter.

Modul 1 im Lehrgang Resilienztraining hat so viel in mir ausgelöst, dass ich mich entschieden habe, auch die anderen beiden Module der gesamten Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® zu machen.

Was hat dich besonders überzeugt an der Ausbildung? Was waren deine Highlights?

Es gab sehr viele praktische Übungen, wie die Resilienz – meine Widerstandskraft – gestärkt werden kann. Theorie gab es auch, aber es war wohldosiert und wir konnten sie im Anschluss immer gleich anwenden und ausprobieren.

Die Zusammenarbeit mit den anderen Teilnehmenden ebenso wie die Trainer, die alle mit voller Begeisterung ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen vermittelt haben, waren absolute Highlights für mich. Ich habe mich immer auf die Lehrsequenzen gefreut – jeder Tag war extrem wertvoll für mich.

Besonders hervorheben möchte ich zwei Erlebnisse, die sich mir eingeprägt haben. Das Modul 1 als Resilienz Premium* mit acht Tagen am Stück in Nottwil mit viel Zeit in der Natur war ein sehr spezielles und schönes Erlebnis. Ein weiterer prägender Tag war auch das Arbeiten mit Pferden. Selbstführung und ihren Einfluss

auf meine Umwelt so direkt zu erleben, war ein wahrer Augenöffner.

Welche Erfahrungen und Impulse aus dem Lehrgang haben dich persönlich am stärksten geprägt?

Es gibt zwei Themen, die mich nachhaltig geprägt haben. Zum einen ist es die Achtsamkeit: Ich versuche, mich und meine Umgebung mit allen fünf Sinnen bewusst zu erfassen, mich an Kleinigkeiten zu erfreuen und merke, dass ich durch diese Haltung jeden Tag zu einem besonderen Tag machen kann. Dafür bin ich sehr dankbar.

Zum anderen hat sich mein Umgang mit meinen eigenen Ressourcen gewandelt. Ich gehe sorgsamer damit um, mache bewusster Pausen und wäge öfters ab, was unwichtig und was wichtig ist. Ich lebe angewandte Burn-out Prävention!

Wie hat sich dein Alltag seit deiner Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® verändert? Wie integrierst du dein erlerntes Wissen in deinen Alltag? Wie profitiert dein Umfeld davon?

„Meine Eigenverantwortung für mein Leben, meine Ressourcen und Gesundheit nehme ich stärker wahr als zuvor. Dadurch fällt mir auch der Umgang mit Herausforderungen leichter.“

Durch meine wertfreiere Haltung bin ich zudem verständnisvoller und geduldiger gegenüber anderen geworden. Ich nehme die Leute so, wie sie sind und hoffe, dass sie mich auch so annehmen, wie ich bin.

Meinem Umfeld versuche ich vorzuleben und zu vermitteln, dass das Leben entspannter und leichter ist, wenn man sich neutral und ausgleichend verhält und sich an den kleinen Dingen erfreut. Nicht das Materielle macht glücklich, sondern die Zufriedenheit und Ruhe aus einem selbst heraus.

Welche Inhalte aus den Ausbildungsmodulen haben in der Praxis besonders geholfen? Was möchtest du in Zukunft noch stärker umsetzen?

Achtsamkeit! Schöne Momente intensiv und bewusst leben und wahrnehmen, hat mein Leben sehr bereichert und verändert. Dankbarkeit leben und weitergeben gehört für mich auch dazu.

Verschiedene Bücher und Techniken aus dem Lehrgang wie beispielsweise der Ideenkorb haben mich zudem inspiriert, mich weiter mit der Thematik vom Einklang von Herz und Verstand zu beschäftigen. Mehr auf mein Herz zu hören klappt von Mal zu Mal besser.

Für die Zukunft möchte ich noch einiges umsetzen. So möchte ich häufiger meditieren, um noch mehr Ruhe aus mir selbst heraus zu finden. Auch die Vitalität möchte ich mehr in mein Leben integrieren, sei es durch mehr Bewegung im Alltag oder durch gesünderes Essen.

Welche neuen Möglichkeiten sind für dich durch die Ausbildung entstanden? Welchen Stellenwert hat die Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® für dich und deinen Alltag?

„Die Ausbildung hat für mich einen sehr hohen Stellenwert, weil sie mir Sicherheit für den Umgang mit Herausforderungen gibt und ich mich weiterentwickeln kann. Ich habe meine eigenen Ressourcen besser kennengelernt und kann sie nun gezielt erweitern.“

Der CAS-Abschluss dient mir zudem als Sprungbrett. Dank ihm kann ich nun den nächsten Lehrgang Coaching Mentoring angehen – denn ich könnte mir vorstellen irgendwann als Resilienztrainer und Coach zu arbeiten.

Es hat Mut gebraucht aus der Komfortzone herauszukommen, aber es hat mir so viel gegeben – heute lebe ich im

Hier und Jetzt und nehme das Leben, wie es kommt. Der Spruch von Thomas Carlyle begleitet mich dabei: «Gehe soweit, wie du sehen kannst. Wenn du dort ankommst, wirst du sehen, wie es weiter geht.»

Was denkst du, für wen eignet sich diese Ausbildung? Was sollten potentielle Interessenten unbedingt wissen?

Der Lehrgang eignet sich für alle Menschen, die sich mit dem Leben und ihrer Widerstandskraft auseinandersetzen wollen. Man muss gewillt sein, sehr an sich arbeiten zu wollen, denn der Lehrgang ist sehr intensiv und persönlich. Potentielle Interessenten sollten bereit sein, sich zu öffnen, von anderen Menschen lernen zu wollen und im Team zu arbeiten.

Die Ausbildung eignet sich ebenfalls für Leute, die viel mit Menschen zu tun haben. Der Umgang und die Haltung gegenüber anderen Menschen wird sehr zum Positiven beeinflusst.

Welche Fähigkeiten sollte ein dipl. Resilienztrainer CZO® mitbringen?

Für die Arbeit als dipl. Resilienztrainer CZO® sollte man auf jeden Fall Sozialkompetenz und das Interesse am Gegenüber mitbringen. Empathie und das Einlassen wollen auf die Menschen mit ihren Zielen, Motiven und Gefühlen sind für mich auch Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Begleitung.

Was du sonst noch sagen wolltest...

Vielen Dank ans Coachingzentrum! Die Begeisterung der Trainer wirkte sehr ansteckend. Ihre Haltung war sehr wertschätzend und hat es mir erleichtert, mich zu öffnen und weiterzukommen. Jeder Tag der Ausbildung war inspirierend und lehrreich.

Ich empfehle diesen Lehrgang allen, die ihre Widerstandskraft stärken möchten – ich würde den Lehrgang jederzeit wieder besuchen!

Claudia Klotzsch
dipl. Resilienztrainer CZO®