

Interview mit Manuela Schatzmann — Absolventin des Lehrganges CAS Resilienztraining



Liebe Frau Schatzmann, Sie haben unseren Lehrgang «Resilienztraining» besucht. Was waren die Gründe, dass Sie sich für die Ausbildung zur dipl. Resilienztrainerin CZO® entschieden haben?

Dafür würde ich gerne ein bisschen ausholen. Ich war als HR-Fachfrau tätig und habe mich damals, im Jahr 2019, für die Coachingausbildung auf Empfehlung beim Coachingzentrum Olten entschieden. Ich war jedoch von Beginn an hin- und hergerissen zwischen Coaching und Resilienztraining.

Als ich dann einem schweren Schicksalsschlag ausgesetzt wurde, habe ich mich für die Ausbildung zur Resilienztrainerin entschieden.

Mir wurde klar: Jetzt möchte ich mich angesichts der aktuellen Lebenslage unbedingt mit meiner Resilienz auseinandersetzen und habe mich daher dazu entschieden, die Ausbildung CAS Resilienztraining zu starten.

Gerade im ersten Modul setzte ich mich dann intensiv mit meiner individuellen Resilienz auseinander und habe bemerkt, dass dieses Thema schon immer ein wichtiger Fokus in meinem Leben war.

Was hat Sie besonders überzeugt an der Ausbildung? Was waren Ihre Highlights?

Der Aufbau, die Struktur und der Ablauf des Lehrganges waren für mich die grossen Highlights. Alle Module sind stringent aufeinander aufgebaut: Von der Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit der eigenen Resilienz, hin zum theoretischen Hintergrund, bis zur Gestaltung eines Resilienztrainings für andere Menschen.

Dabei ebenso ein Highlight war der verständnisvolle, wertschätzende Raum und die Fläche, die einem gegeben wurde, um sich zusammen mit der Klasse tiefgehend mit der Resilienz und eigenen, sehr persönlichen Hintergründen zu beschäftigen. Das, was die Resilienz fordert hinsichtlich des Umganges untereinander, wurde in diesem Raum vorgelebt.

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

Ein Schlüsselmoment für mich war das Thema Life-Balance. Für mich persönlich war das gerade damals ein sehr emotionales und wichtiges Thema.

Ich habe begonnen, mich mit meinen eigenen Mustern und Routinen auseinander zu setzen und konnte schlussendlich auch Wohlbefinden verbessernde Massnahmen in meinen Alltag integrieren.

Wie hat sich Ihr Alltag seit Ihrer Ausbildung zur dipl. Resilienztrainerin CZO® verändert? Wie integrieren Sie Ihr erlerntes Wissen in Ihren Alltag (beruflich/privat)? Wie profitiert Ihr Umfeld davon?

Ich war bereits vor der Ausbildung eher reflektiert unterwegs.

Aber seit meinem Abschluss habe ich das Gefühl, dass ich noch reflektierter und vor allem strukturiert-reflektiert durchs Leben gehe. Den Umgang mit Emotionen beispielsweise erlebe ich jetzt viel bewusster und dies zeigt sich dann auch in meinem Verhalten der Umwelt gegenüber.

Als Resilienztrainerin habe ich schlussendlich meine Berufung, meinen Sinn entdeckt. Ich habe vor einigen Tagen meinen ersten Auftrag erhalten und ich merke: Das ist völlig mein Ding! Ich könnte den ganzen Tag nur noch Resilienzliteratur und ähnliches konsumieren!

Ich werde nun fortlaufend meine anderen beruflichen Tätigkeiten zurückschrauben, damit ich mich in Zukunft gänzlich auf das Resilienztraining fokussieren kann. Da sich der Lehrgang auch stark auf meine Persönlichkeitsentwicklung auswirkte, habe ich das natürlich auf mein Umfeld übertragen. Wenn ich beispielsweise eine Grenze setze, welche einer Person aus meinem Umfeld nicht passt, dann hat das ja auch einen Einfluss auf sie.

Ich habe auch bemerkt, dass ich durch diese Sinnfindung nicht mehr suchend bin. Dies wirkt sich ebenso auf meine Mitmenschen aus, indem ich schlicht balancierter, regulierter und zufriedener mit ihnen umgehe.

Indem ich mit meinen Bekannten regen Austausch pflege, sprechen wir viel über Resilienz und meine Ausbildung, was wiederum mein Gegenüber anregt und Impulse setzt.

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

Etwas, was mir am meisten geblieben ist und einen fixen Platz in meinem Werkzeugkoffer gefunden hat, ist die Achtsamkeit.

Zu diesem grossen Thema mache ich gegenwärtig noch einen vertiefenden Kurs, weil es mir wirklich am Herzen liegt und mir praktische Tools für meine Arbeit als Resilienztrainerin zur Hand gibt.

Mein Motto-Ziel, welches ich damals im ersten Modul erarbeitet habe, das leitet mich immer noch durch mein Leben und gibt mir Sicherheit in dem, was ich tue.

Schlussendlich ist es die Vielzahl an kleinen, subtilen Dingen, die man alltäglich machen kann. Sei dies nur kurz innehalten und durchatmen oder ein kurzes Meditieren, um Gedanken zu entfesseln.

In Zukunft will ich daher noch mehr Blick fürs Grosse Ganze gewinnen, für das Holistische, Ganzheitliche. Denn Resilienz ist ein Faktor in einer riesigen Sammlung an Faktoren, welche zusammenspielen und letztendlich glücklicher und gesünder machen.

Welche neuen Möglichkeiten (beruflich/privat) sind für Sie durch die Ausbildung entstanden? Welchen Stellenwert hat die Ausbildung zur dipl. Resilienztrainerin CZO® für Sie und Ihren Alltag (beruflich/privat)?

Für mich war es - und das klingt jetzt vielleicht ein wenig überdramatisch - sehr, sehr lebensverändernd. Und dies zeigt mir, dass diese Ausbildung beruflich wie auch privat grosse Berge versetzt hat. Wenn man sich tatsächlich ändert oder etwas einen ändert, dann merkt man dies flächendeckend überall.

Durch meine ersten Aufträge, welche ich ganz ohne grosses Marketingwissen oder Sonstiges eingeholt habe, kann ich mir sicher sein, dass dies erst der Anfang einer langen, wohltuenden Reise sein wird.

Ich habe das Gefühl, dass wenn man in einer solchen Sinnergebung, in einem derartigen Flow lebt, sich alles fast von allein installiert und ergibt.

Was denken Sie, für wen eignet sich diese Ausbildung? Was sollten potenzielle Interessentinnen und Interessenten unbedingt wissen?

Am liebsten würde ich darauf antworten: Alle! Aber um ehrlich zu sein, ist dies nicht möglich, denn es braucht schon ein hohes Mass an Selbstreflexion, Offenheit und Lernwille.

Die Motivation zur Voraussetzung, sich mit sich selbst zu beschäftigen und auch in Gefühlswelten zu reisen, die einem unangenehm erscheinen, behagt nicht allen. Klar lernt man das meiste hier in der Ausbildung, aber ein Grundinteresse an solchen Themen sollte man schon mitbringen.

Welche Fähigkeiten sollte ein/e dipl. Resilienztrainer/in CZO® mitbringen?

Das vorher Gesagte sollte im Optimalfall gewährleistet sein: Offenheit zur Auseinandersetzung mit sich und seinen wunden Punkten.

Klar klappt die Ausbildung vermutlich auch ohne, aber dann befürchte ich, dass in diesen 14 Monaten nicht das Optimum herausgeholt werden kann.

Die Liste liesse sich ins Endlose weiterschreiben, aber so ganz grundsätzlich würde ich eben diese Offenheit sich und anderen gegenüber und die Wertschätzung, hervorheben.

Generell sollte ich als Resilienztrainerin auch als Vorbild fungieren und vorleben, was ich den Menschen in Trainings und Workshops vermitteln und beibringen möchte.

Was Sie sonst noch sagen wollten...

Ich möchte mich beim Coachingzentrum herzlich bedanken für die wohlwollende und wertschätzende Haltung.

Durch die Ausbildung zur Resilienztrainerin habe ich nicht nur persönliche Krisen überwunden, sondern beruflich meine Erfüllung gefunden und für das werde ich ewig dankbar sein!

Ich werde stets mit dem Coachingzentrum verbunden bleiben, egal ob sentimental aus Dankbarkeit oder ob ich Seminare und Workshops besuchen werde, vielen Dank!

Manuela Schatzmann

HR-Fachfrau und diplomierte Resilienztrainerin CZO®