



## Silvio Studer Portrait eines Resilienztrainers

**Lieber Silvio, du bist jetzt als Resilienztrainer der ersten Stunde unterwegs. Was ist das für ein Gefühl für dich?**

Ich fühle mich gestärkt, ausgeglichen und bin stolz auf meinen Erfolg.

**Du schaust auf einen einjährigen Lehrgang mit 20 Ausbildungstagen zurück. Was nimmst du insbesondere mit (inhaltlich und persönlich) von diesem Lehrgang?**

Ich gehe bewusster mit meinen eigenen sowie den Ressourcen meiner Mitmenschen um. Der Lehrgang gab mir viele neue Impulse und Mut zu neuen Ideen. Er hat mein Vertrauen in mich und meine persönlichen Werte und Ziele gestärkt.

Das fundierte pädagogische und psychologische Fachwissen der Kursleitenden und die reichen Erfahrungen der TeilnehmerInnen machten diesen Lehrgang sehr wertvoll.

**Wie wirkt sich dein Know-How im Bereich der Resilienz denn nun ganz konkret in deinem Alltag aus? Was machst du ganz genau anders? Wann agierst du wie als Resilienztrainer?**

Ich wurde sensibler, achtsamer im Umgang mit mir sowie mit meinen Mitmenschen im privaten und beruflichen Umfeld. Bewusste Wahrnehmung und Konzentration in den einzelnen Situationen „stärken meine Stärken“ und erhöhen die Lebensfreude. Mit dem Wissen als Resilienztrainer erkenne ich nun aus einer neuen Perspektive, wenn sich Menschen als resilient erweisen.

In diesem Lehrgang wurde mein Auge geschult, bewusst nach den Quellen des Lebens Ausschau zu halten. Dieses Gefühl gibt Ruhe und Zielorientiertheit zugleich.

Mein Wissen als Resilienztrainer wende ich in meiner Tätigkeit als Coach und Ausbilder an. Weil die Themen der Resilienz in allen Lebensbereichen einen Einfluss haben, gehören sie meiner Meinung nach klar in Veränderungsprozesse.

**Woran erkennt dein berufliches und privates Umfeld, dass du den Lehrgang CAS Resilienztraining besucht hast?**

Ich setze mein Fachwissen als Resilienztrainer in der beruflichen Praxis um. Als Lehrer für Pflege werde ich

z. B. beim nächsten Lehrbeginn im August mit 30 neuen Jugendlichen mit einer Unterrichtssequenz zum Thema Resilienz starten.

Mich motiviert, den Jugendlichen die Sensibilität für ihre eigenen Quellen bereits zu Beginn ihrer Ausbildung aufzuzeigen. Im Herbst dieses Jahres werde ich in einer internen Fortbildung des Betriebes zum Thema Resilienz mein Wissen weitergeben.

Auch privat bin ich bei Problemen noch mehr auf meine Ressourcen und die Ressourcen meiner Mitmenschen fokussiert. So fand sich schon so manche neue Lösung ...

**Was denkst du, müssen potentielle Interessenten für diese Weiterbildung unbedingt wissen, bevor sie mit dieser Weiterbildung starten, resp. was steht so evtl. nicht explizit in der Ausschreibung?**

Interessenten müssen neugierig, sensibel und eine offene Persönlichkeit sein. Selbstreflexion ist in diesem Lehrgang nicht einfach nur ein Modewort, sondern wird in jedem Modul gelebt und umgesetzt.

**und was noch ...**

Diese Weiterbildung benötigt die Ruhe und Zeit, sich auf diese Entdeckungsreise einzulassen.

**und was du sonst noch sagen wolltest...**

Dieser Lehrgang kann den Blick auf einen selbst sowie auch auf die Mitmenschen nachhaltig positiv beeinflussen. Dies kann den persönlichen „Lebensrucksack“ reichlich füllen!

Wichtig ist dabei, dass das Thema Resilienz nicht einfach wie ein Medikament mit Beipackzettel konsumiert werden kann, um sich „resilienter“ zu machen.

Resilienz ist vielmehr eine prozesshafte, lebenslange Wissenschaft, wobei der Versuch, Verstand, Herz und Körper in Einklang zu bringen, eine lernbare Herausforderung darstellt.

### Kontaktmöglichkeiten:

Silvio Studer  
Lehrer Pflege Praxis /  
Coach / Berater / Resilienztrainer  
silviostuder@bluewin.ch  
www.coaching-studer.ch