



Claudia Klotzsch-Bürki

Interview mit einer Absolventin vom Modul 1 Spezial «Resilienz Premium*»

Liebe Claudia, du bist eine der ersten Absolventinnen vom Modul 1 Spezial «Resilienz Premium*». Wie erging es dir in dieser Intensivwoche an inspirierender Lage in Nottwil?

Diese Woche in Nottwil war sehr intensiv und bereichernd. An jedem der 8 Tage wurden wir in ein neues Thema der Resilienz eingeführt. Die verschiedenen Dozenten präsentierten jedes Thema faszinierend und auf das alltägliche Leben zugeschnitten. Mit vielfältigen Gruppenarbeiten und Einzelarbeiten vertieften wir unser Wissen. Die Lehrmittel dazu waren perfekt auf diesen Lehrgang abgestimmt. Bei Bedarf konnte man dem Dozenten zudem viele persönliche Fragen stellen. Der wunderschöne Therapiehund Quinyon von Sonja Kupferschmid bereicherte an drei Tagen das «Resilienz Premium*» zusätzlich (natürlich nur nachdem sie uns vorgängig um Erlaubnis gefragt hatte). Wirkungsvoll waren auch die Outdoorelemente. Beim Thema Achtsamkeit war für mich die Meditation im Rosengarten besonders eindrücklich. Der Vitalitätstag beim Personaltrainer hat mich sehr motiviert, mich im Alltag mehr zu bewegen und mich gesünder zu ernähren. Viel neues Wissen darüber habe ich bereits umgesetzt. Im Unterricht habe ich mich immer sehr gut und verstanden gefühlt. Im Arbeitsordner hat es zudem noch viele Arbeitsblätter, die man nun zu Hause lösen kann, um das Gelernte zu vertiefen und nachzubearbeiten.

In dieser Woche wurden wir zudem vom Coachingzentrum Olten, mit einem Open-Air Kinoabend und einem Grillabend überrascht. Auch das tägliche Essen in der Markthalle war immer sehr fein und gesund. Natürlich fehlte auch das Dessert für uns Geniesser nicht. Bei schönen Spaziergängen am See und Gesprächen an der Beach-Bar in Nottwil kam dazu noch Ferienstimmung auf. Man konnte den Alltag hinter sich lassen und ganz in die eigene Resilienz eintauchen.

Diese Woche war sehr wertvoll für mich und ich konnte mich persönlich sowie beruflich weiterentwickeln.

Du schaust auf 8 intensive Tage in einer Kleingruppe zurück. Was nimmst du inhaltlich und persönlich mit von diesem Lehrgang?

Unsere Kleingruppe harmonierte sehr gut. Wir waren ein tolles Team und haben uns gegenseitig eine grosse Wertschätzung entgegengebracht. Der Lehrgang war inhaltlich sehr umfassend und interessant. Jeder Tag brachte mir neue Erkenntnisse für meine eigene Resilienz und wie man sie weiterentwickeln kann. Ich bin viel gelassener und selbstbewusster geworden. Auch kenne ich meine Bedürfnisse besser und gehe achtsamer mit mir selber um. Es gelingt mir jeden Tag mehr meine innere Freiheit zu leben.

Wie wirkt sich dein Know-How im Bereich der Resilienz denn nun ganz konkret in deinem Alltag aus?

Im Alltag spüre ich eine grössere Sicherheit, um an neue Herausforderungen heranzugehen. Ich freue mich auf jeden neuen Tag und lebe mehr im Hier und Jetzt. Auch lasse ich mich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen. Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um mich zu erholen und zu stärken. Zudem habe ich regelmässige sportliche Elemente in meinem Alltag eingebaut. Ich gehe joggen, walken und einmal pro Woche ins Yoga. Auch ernähre ich mich gesünder und kann mir Ziele besser setzen. Ich fühle mich im Alltag gestärkt und glücklich.

Woran erkennt dein berufliches und privates Umfeld, dass du den Lehrgang CAS Resilienz-training besucht hast?

Der Lehrgang «Resilienz Premium*» hat mich persönlich sehr herausgefordert. Dadurch konnte ich mein Selbstbewusstsein stärken, ich bin gelassener geworden und habe viele neue Ideen. Zudem werde ich oft in beruflichen sowie persönlichen Problemen um Rat gefragt. Mit meinem neuen Wissen über die Resilienz konnte ich bereits schon verschiedenen Menschen bei ihren Anliegen weiterhelfen.

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?

Da der Lehrgang sehr persönlich und intensiv ist, sollte man bereit sein sich persönlich vor anderen Menschen zu öffnen. Man lernt seine

Bedürfnisse viel besser kennen und kann vieles von diesem neuen Wissen im alltäglichen Leben anwenden. Wenn man sich darauf einlässt, ist es der Start in ein glücklicheres Leben.

und was noch...

Wenn man wieder zu Hause ist, sollte man sich genügend Zeit einplanen, um sich weiterhin mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen. So öffnen sich immer wieder neue Welten, in die man eintauchen kann.

und was du sonst noch sagen wolltest...

Vielen herzlichen Dank an das Coachingzentrum Olten. Das «Resilienz Premium*» in Nottwil war hervorragend in Bezug auf die Dozenten, Lehrmittel und Organisation. Die Unterkunft und das Essen waren ausgezeichnet. Die wunderschöne Umgebung und der See waren sehr inspirierend. Ich habe sehr viel gelernt. Es war eine absolute Traumwoche. Ich bin überzeugt, dass sie sich nachhaltig positiv auf mein Leben auswirken wird. Ich kann diesen Lehrgang jedem sehr empfehlen, der seine eigene Resilienz stärken möchte.

Claudia Klotzsch-Bürki

Titlisstrasse 9
4665 Oftringen
cl.klotzsch@hispeed.ch
076 566 01 67