

## Power-Of-Resilience Seminar

Kennst Du Situationen, in denen Du das Gefühl hast, dass Dir alles „über den Kopf wächst“?  
– alles ist zu viel und Du weißt nicht, wo der Anfang oder das Ende ist...?

...doch eigentlich willst Du Dir schon lange einen Plan machen, damit die Dinge geordneter ablaufen und Dein Tag ruhiger verläuft.

Die Anforderungen an Dich werden immer höher. Du musst mehr Entscheidungen treffen und folglich auch mehr Verantwortung tragen als bisher und Du fühlst Dich damit überfordert...

...doch eigentlich willst Du keine weitere Verantwortung übernehmen und traust Dich nicht, „Nein“ zu sagen.

**Und Du weißt eigentlich** ganz genau, dass dringend etwas geschehen muss. Du spürst, dass es in Deinem Leben Punkte gibt, die gefühlt „aus dem Ruder laufen“ und es geht Dir damit nicht gut.

Doch Dir gelingt einfach der erste und entscheidende Schritt nicht?

### Alle diese Gedanken und Situationen müssen nicht sein.

Wenn Du die folgenden sechs Punkte beachtest, kann Dir das einen kleinen Schritt weiterhelfen:

1. Finde heraus, wo Deine inneren Schwachstellen liegen könnten.
2. Glaube an Deine Fähigkeiten und Kompetenzen – Du hast ganz viele!
3. Werde Dir Deiner Lebensrollen bewusst.
4. Finde Deinen Sinn für Dein Tun. Dann bist Du eher in der Lage, realistische Ziele zu definieren.
5. Gute Beziehungen sind wichtig – festige und erweitere Deine sozialen Kontakte.
6. Habe Geduld mit Dir!

### Meine Geschichte in Kurzform:

Als Tochter, Ehefrau, Führungskraft, Freundin und in noch einigen anderen Lebensrollen war ich früher einfach nicht mehr ich selbst. Ich habe meine Bedürfnisse hinten angestellt. Dadurch hatte ich Konfliktsituationen – im Außen jedoch hauptsächlich mit mir selbst. Ich war sehr aufgewühlt und fühlte mich auf eine ganz besondere Art gehetzt.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, in einer vermeintlich machtlosen Position zu sein – in sich gefangen zu sein – und das Gefühl zu haben, nichts oder fast nichts ändern zu können.



### **Klaudia Sachs** Bewusste Kommunikation

Seestraße 74 / D-12589 Berlin  
+49 179 5112033  
sachs-training@email.de  
www.sachs-training.de



# Mit Leichtigkeit und Stärke durch Veränderungsprozesse gehen

## Auf was darfst Du Dich freuen?

Du entwickelst Deine persönliche Resilienzstrategie für mehr Widerstandskraft und Leichtigkeit. Hierfür brauchst Du Entschlossenheit, die wir gemeinsam erarbeiten.

## Für wen ist dieses Resilienztraining?

Für Menschen, die in der Mitte ihres Lebens stehen und

- Unterstützung zur Veränderung suchen.
- innere Stolpersteine (z. B. Ängste und Unsicherheiten) fühlen und aus dem Weg räumen wollen.
- äußeren Gegenwind spüren und ihn in Rückenwind umwandeln wollen.
- Toleranz mit sich selbst entwickeln.
- Energie-Räuber erkennen und umwandeln in Kraft-Spender.
- In diesem Resilienztraining bekommst Du greifbare Ansätze, um nachhaltig den Druck aus Deinem Alltag zu nehmen und gelassener zu werden.



## Worauf solltest Du Dich einlassen?

Training in kleinen Gruppen und

- individuelle Ansätze.
- ausreichend Zeit für Umsetzung, Verarbeitung und persönliche Fragenfindung.
- aktives Teilnehmen.
- dass sich Knotenpunkte lösen werden.
- unbewusste und bewusste Veränderung im Leben.
- Du brauchst keine Vorkenntnisse mit zu bringen.



**Kludia Sachs**  
**Bewusste Kommunikation**

Seestraße 74 / D-12589 Berlin  
+49 179 5112033  
sachs-training@email.de  
www.sachs-training.de



# Mit Leichtigkeit und Stärke durch Veränderungsprozesse gehen

## Themen im Wochenendseminar (2,5 Tage)

Sichere Dir Deinen Platz im Power-Of-Resilience Seminar I  
jeweils von 12:30 – 17 Uhr und 9 – 17 Uhr

### Termine:

09. – 11.04.2021 / Berlin  
23. – 25.04.2021 / Wien  
21. – 23.05.2021 / Baden-Baden  
11. – 13.06.2021 / Leipzig  
25. – 27.06.2021 / Frankfurt  
27. – 29.09.2021 / Heilbronn  
13. – 15.10.2021 / Stuttgart

Training mit max. 10 Teilnehmer\*innen

**Seminar jetzt buchen:**



## Themen im Abendseminar (4 Abende)

Sichere Dir Deinen Platz im Power-Of-Resilience Seminar II  
jeweils von 18 – 21 Uhr

### Termine:

12./14./17. und 19.05.2021 – Berlin  
  
26./28./31.05. und 02.06.2021 – Berlin  
  
30.08./01./03. und 06.09.2021  
für Männer – Online

Training mit max. 10 Teilnehmer\*innen

**Seminar jetzt buchen:**

## In Deinem Power-Of-Resilience Seminar sind enthalten:

- Dein Workbook
- Getränke und Verköstigung
- Deine Teilnahmebescheinigung und
- **Mein Geschenk für Dich:**  
Ein 30-minütiges Onlinegespräch nach diesem Training für eine individuelle Reflexion,  
Deine Fragen oder was Dir noch am Herzen liegt.



**Klaudia Sachs**  
Bewusste Kommunikation

Seestraße 74 / D-12589 Berlin  
+49 179 5112033  
sachs-training@email.de  
www.sachs-training.de



## Wer ist Deine Trainerin?

Klaudia Sachs – 4 Jahrzehnte Erfahrungen und geballtes Wissen.

In den vergangenen 5 Jahren habe ich über 700 Menschen dabei unterstützt, zu erkennen, wo sie jetzt in ihrem Leben stehen und mit ihnen erarbeitet, wo sie wirklich stehen wollen.

Ihren Veränderungsprozess zu mehr Entschlossenheit, Widerstandskraft und Leichtigkeit unterstützt, begleitet und gefestigt. Dadurch haben sie ein besseres Selbstbewusstsein und ein größeres Selbstwertgefühl entwickelt.



Klaudia Sachs

Als Kommunikationsexpertin habe ich bereits vor meiner Selbstständigkeit überzeugt. „Von der Pike auf“ habe ich gelernt, auch in herausfordernden Situationen souverän, freundlich und mit Herz zu agieren und zu reagieren.

Nach meiner angestellten beruflichen Laufbahn habe ich mich dazu entschlossen, meine Erfahrungen und mein Können anderen Menschen, Unternehmen und Instituten (z. B. der IHK) zur Verfügung zu stellen – sie in ihren Veränderungsprozessen zu begleiten.

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben,  
es müsste im Leben alles gelingen.  
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,  
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,  
Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe  
zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

Antoine de Saint Exupéry

## Sichere Dir Deinen Platz



**Klaudia Sachs**  
**Bewusste Kommunikation**

Seestraße 74 / D-12589 Berlin  
+49 179 5112033  
sachs-training@email.de  
www.sachs-training.de

