



**stefaniewolz**  
decisionmatters

**Geht es dir manchmal so**, dass dich scheinbar kleine Ereignisse aufregen und du gerne gelassener wärst? Zweifelst du häufiger an dir und wärst gerne selbstsicherer? Gehörst du vielleicht auch zu denjenigen, die lange um ein Problem kreisen und eigentlich davon überzeugt sind, dass das gar nicht hilfreich ist? Bist du nicht immer so widerstandsfähig, wie du es gerne hättest?

*Dann kann es hilfreich sein, darauf zu schauen und mithilfe von Erkenntnissen aus der Resilienzforschung und der „Positiven Psychologie“ neue, wirksame Strategien zu entwickeln.*

## resilience matters

Mit mehr Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit durchs Leben!



**Stefanie Wolz**

[Diplom-Mathematikerin |  
Trainerin | Coach ]

Marienstraße 77 - 79  
76137 Karlsruhe  
0176 - 7012 7726

✉ [sw@stefaniewolz.de](mailto:sw@stefaniewolz.de)  
@ [www.stefaniewolz.de](http://www.stefaniewolz.de)  
f [/decisionmatters](https://www.facebook.com/decisionmatters)  
📷 [profile/Stefanie\\_Wolz](https://www.instagram.com/profile/Stefanie_Wolz)

### DARAUF BEKOMMST DU ANTWORTEN

- » Was sind wissenschaftlich erwiesene Faktoren aus Resilienzforschung und der „Positiven Psychologie“?
- » Wie kann ich für mich eine Haltung der „engagierten Gelassenheit“ finden?
- » Wie kann ich mehr Selbstbewusstsein entwickeln?
- » Welche Rolle könnte Dankbarkeit für ein widerstandsfähiges Leben spielen?
- » Welche kleinen und großen Achtsamkeitsübungen kann ich in meinen Alltag integrieren?

### DIESEN NUTZEN HAST DU DURCH DEN WORKSHOP

- » Du lernst gelassener zu sein und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.
- » Du erhältst Übungen aus der „Positiven Psychologie“ an die Hand, die dir helfen, mehr Freude und Gelassenheit zu empfinden.
- » Du erkennst eigene Muster, die dir im Weg stehen und ersetzt diese durch hilfreiche Muster.
- » Du erkennst dort, wo du bisher in Grübelfallen getappt bist, ganz neue Handlungsmöglichkeiten für dich.

### GEHÖRST DU DAZU? DANN MACH MIT!

Geeignet für junge Frauen, die gerne leichter, widerstandsfähiger und mit mehr Selbstbewusstsein durchs Leben gehen möchten.

### UMFANG

2-tägiger Workshop oder 5 x 3 Stunden Nachmittags- oder Abendworkshops. Auch individuelle Coachings oder ein Vortrag sind möglich.