



Resilienz und Achtsamkeit

Selbststärkung in Zeiten des Wandels



15. bis 17. April 2026 und online am 16.07. und 15.10.2026

Nürnberg, Caritas-Pirckheimer-Haus

Die Kirche ist strukturell im Umbruch und zugleich im Aufbruch. Zu solchen Veränderungsprozessen gehören Unsicherheiten, Ängste und Sorgen. Aber auch Hoffnung, Tatkraft und Mut. Sie als Führungskräfte in der Pastoral sind herausgefordert, diese Belastungen gut zu bewältigen und die Chancen in der Krise zu nutzen.

Die Forschung hat gefragt: Was zeichnet Menschen aus, die an Krisen nicht zerbrechen, proaktiv und gesund bleiben, sogar noch gestärkt daraus hervorgehen? Dahinter steckt eine empirisch belegte Fähigkeit: **Resilienz**. Mit dieser **psychischen Widerstandskraft** werden herausfordernde Situationen erfolgreich bewältigt und **neue Kräfte** mobilisiert. Resilienz ist eine Fähigkeit, die praktisch trainiert werden kann.

Achtsamkeit unterstützt Resilienz in hohem Maße. **Die offene und nicht-wertende Geisteshaltung** ermöglicht den Zugang zu den inneren Ressourcen und einen flexibleren Umgang mit den täglichen Anforderungen. Sie hilft, aus Stressspiralen und Grübelschleifen auszusteigen und die Aufmerksamkeit nach Innen zu richten. Wer mit sich selbst verbunden ist, kommt in die eigene Kraft und hat das Vertrauen, die Herausforderungen gut zu meistern.

In dieser dreitägigen Fortbildung und den Onlinetreffen erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken und somit Ihren Alltag kraftvoller meistern, in schwierigen Situationen handlungsfähig und optimistisch bleiben sowie Rückschläge und Druck besser überstehen. Der Transfer in Ihren ganz konkreten Alltag wird durch **zwei Online-Einheiten** von je zwei Stunden unterstützt, die im Nachgang des Seminars stattfinden.

Referentin



Dr. Sonja Lichtenstern,
München

Dipl.-Päd.(Univ.), MBSR-Lehrerin und Trainerin für Achtsamkeit & Resilienz, Kommunikation & Führung in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Vorher langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Pädagogik an der Universität Augsburg, mit Schwerpunkt Gesundheitspädagogik.

Inhalte

- Säulen der Resilienz: Positive Emotionen und gesunde Selbstfürsorge, Optimismus und Selbstwirksamkeit – Sich selber steuern, statt sich steuern zu lassen.
- Achtsamkeit: Grundlagenwissen, innere Haltung und wissenschaftliche Erkenntnisse
- Selbstwahrnehmung und Selbstfreundlichkeit: Eigene schwierige, stressverschärfende Muster erkennen (z.B. Perfektionismus) und mitfühlend mit sich selbst umgehen.
- Schwierige Gefühle managen: Vom Umgang mit Wut und anderen Emotionen
- Viele Tipps zur Stärkung Ihrer Resilienz im Führungsalltag
- Anleitungen und praktische Übungen zur eigenen Stressprophylaxe

Ihr Nutzen

Mentale Stärke, positive Einstellung und Gelassenheit in Veränderungsprozessen; höhere Stressresistenz; bessere Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung für eine gelungene Selbst- und Mitarbeiterführung; stärkere Führungspräsenz mit mehr Klarheit, Fokus und Empathie für sich und andere.

Zielgruppe

Leitende Pfarrer, Seelsorger:innen aller Berufsgruppen, ganz besonders solche, die in unterschiedlichen Kontexten der Pastoral in Führungsverantwortung mit oder ohne direkter Vorgesetztenfunktion sind und sich für die Zeit des Strukturwandels nachhaltig stärken möchten; Führungskräfte in Verwaltung und Projekten.

Details zur Veranstaltung

» **Anmeldung bis 13.03.2026**

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung über unsere Homepage an.

» **Datum:** Mi, 15.04., 15 Uhr bis Fr, 17.04.2026, 13 Uhr online-refresher am 16.07. und 15.10.2026, jeweils von 8 Uhr bis 10 Uhr

» **Ort:** Nürnberg, Caritas-Pirckheimer-Haus

» **Teilnahmegebühr:** € 450,00

» **Teilnahmegebühr*:** € 390,00

** gilt für Teilnehmende der kooperierenden (Erz-)Bistümer: Augsburg, Bamberg, Eichstätt, München und Freising, Regensburg und Würzburg*

» **Pensionskosten:** € 272,00

» **Ansprechperson:** Prof.ⁱⁿ Dr. Simone Rappel

POSTADRESSE

Domberg 27
85354 Freising

BESUCHERADRESSE

Marienplatz 5
85354 Freising

KONTAKT

Tel.: 08161 88540-4320
fwb@dombergcampus.e