

*Abschlussarbeiten*  
**Reihe Resilienz**

*Anja Lange*

# **Resilienz durch Meditation**

**unisono institut verlag**  
**ulm · berlin**

**DV/RT** Deutscher Verband der  
Resilienz-Trainer\*innen e.V. i.G.

## Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin  
1. Auflage März 2021  
ISBN eBook 978-3-948872-23-6

Satz / Layout: Peter Schust  
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag  
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR  
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · [www.unisono-institut.com/verlag](http://www.unisono-institut.com/verlag)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Anja Lange



Anja Lange wurde 1978 in Wolfenbüttel geboren, seit 2005 lebt sie in Göttingen. Das Thema Meditation hat sie schon seit frühester Jugend fasziniert. Nach dem Kennenlernen und Ausprobieren vieler verschiedener Formen und Schulen der Meditation, hat sie 2012 die Achtsamkeitspraxis in Form von Vipassana-Meditation für sich entdeckt.

Diese Praxis hilft ihr seitdem täglich, die Herausforderungen des Lebens, bzw. die Einladungen des Lebens zur Entwicklung und Stärkung von Resilienz, zu meistern. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen gibt sie als Heilpraktikerin, Coach und Resilienz-Trainerin weiter. Gelebte Achtsamkeit sieht sie dabei als ein Schlüsselement für Heilung, Resilienz und persönliche Entwicklung.

[info@lange-gesund-und-gluecklich.de](mailto:info@lange-gesund-und-gluecklich.de)  
[www.lange-gesund-und-gluecklich.de](http://www.lange-gesund-und-gluecklich.de)

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer/in an der Resilienz-Akademie angefertigt.

Steinbeis- Transfer- Institut  
kompetenz institut unisono  
der Steinbeis- Hochschule Berlin SHB

Transferarbeit Resilienz-Trainerin (SHB)

# „Resilienz durch Meditation“

abgegeben am 14.04.2020

Anja Lange

[info@lange-gesund-und-gluecklich.de](mailto:info@lange-gesund-und-gluecklich.de)  
[www.lange-gesund-und-gluecklich.de](http://www.lange-gesund-und-gluecklich.de)

## Inhalt

1. Einleitung .....	2
2. Definitionen	
2.1. Definition Resilienz .....	3
2.2. Definition Meditation .....	4
3. Reiz- Reaktionsmodelle.....	6
4. Meditation – Aspekte und Auswirkungen	
4.1. Konzentration und die Reaktion des Körpers.....	10
4.2. Zerstreuungsmodus vs. Daseinsmodus .....	12
4.3. Regulierung von Gefühlen .....	13
4.4. Die Wahrnehmung der Innenwelt .....	16
4.5. Metakognition .....	17
4.6. Bewertung – Nichtbewertung .....	19
4.7. Empathie.....	22
4.8. Intention .....	26
5. Schlussbetrachtung.....	28
6. Anhang	
6.1. Resilienzfaktoren .....	32
6.2. Quellenverzeichnis.....	33

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ (Victor Frankl)*

## 1. Einleitung

Resilienz ist ein Begriff, den vor ein paar Jahren noch kaum jemand kannte. Inzwischen ist das Wort und das, wofür es steht immer bekannter geworden und immer mehr Menschen setzen sich damit auseinander, wie sie für sich mehr Resilienz entwickeln können. Gerade in diesen Zeiten von nicht endender Informationsflut und ständiger Erreichbarkeit ist es ein verbreitetes Bedürfnis, Strategien zu erlernen, die dabei helfen, von dem rasanten Leben nicht zu sehr aus der Mitte geworfen zu werden bzw. schnell wieder in die eigene Mitte zu finden, wenn es doch passiert ist.

Noch viel wichtiger und wirksamer ist es meiner Ansicht nach, das Leben soweit wie möglich zu entschleunigen. Je weniger Hektik ich von vornherein in meinem Alltag habe, desto leichter ist es, in Balance zu bleiben.

Mit den Themen Achtsamkeit und Meditation beschäftige ich mich schon sehr lange. Ich praktiziere selbst regelmäßig Vipassana- Meditation, also Einsichts- oder auch Achtsamkeitsmeditation. Bei nahezu allen Aspekten, die im Laufe der Resilienz- Trainerausbildung genannt wurden (vergleiche hierzu auch „Resilienzfaktoren“ im Anhang), dachte ich, dass ihre positive, gestärkte Form den natürlichen Folgen von ernsthafter langjähriger Meditationspraxis entspricht. Stimmt das wirklich? Und wenn ja, warum ist das so?

Es gibt dazu viele verschiedene mögliche Ansatzpunkte. Ich habe mich dafür entschieden, mein Hauptaugenmerk auf den Raum zu richten, von dem auch Viktor Frankl spricht (siehe Zitat vorherige Seite), bzw. wie und warum dieser Raum erweiterbar ist. Hier und da berichte ich auch von darüberhinausgehenden Aspekten der Meditation, wo es mir im Zusammenhang besonders interessant erschien.

Zunächst werde ich definieren, was ich unter den Begriffen Resilienz und Meditation verstehe. Gerade beim Thema Meditation gibt es sehr unterschiedliche Ansichten. Ich werde erklären, was es für mich bedeutet und wie der Begriff im Rahmen dieser Arbeit zu verstehen ist.

Im Anschluss daran stelle ich die Reiz- Reaktionskette der westlichen Psychologie Modellen und Sichtweisen der buddhistischen Lehre gegenüber.

Im darauffolgenden Hauptteil beschäftige ich mich mit den Aspekten und Auswirkungen von Meditation, die für die Erweiterung der Wahrnehmung dieses Raumes zwischen Reiz und Reaktion besonders von Bedeutung sind.

## 2.1 Definition Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ stammt vom lateinischen „resilire“ ab, was „zurückspringen, abprallen“ bedeutet. Er wird in vielen Fachgebieten verwendet, mit weitgehend übertragbarer Bedeutung. Zur bildhaften Veranschaulichung hier einige Beispiele: (1.)

- Ingenieurwissenschaften: Fähigkeit von technischen Systemen, bei einem Teilausfall nicht vollständig zu versagen
- Materialwissenschaften: Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren
- Soziologie: Fähigkeit von Gesellschaften, externe Störungen zu verkraften
- Rechtswissenschaft: Fähigkeit von Recht, soziale Ereignisse zu absorbieren oder sich anzupassen
- Urbanistik: Fähigkeit städtischer Strukturen, auch bei schweren Schäden zentrale Funktionen aufrechtzuerhalten

In der Psychologie steht Resilienz für die psychische Widerstandskraft, d.h. „die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. (...) Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.“ (2.)

Der Begriff „Ressourcen“ bedeutet dabei persönliche Fähigkeiten und Stärken, die entweder schon bewusst sind oder im Rahmen von Therapie oder Coaching bewusst werden, sowie Hilfe und Unterstützung aus dem sozialen Umfeld.

„Anlass für Entwicklungen“ bedeutet in diesem Zusammenhang, eine Krise als Chance zu sehen und im besten Fall sogar gestärkt daraus hervor zu gehen.

Hier gibt es also einen Unterschied zu den vorher genannten Beispielen, bedingt durch das menschliche Bewusstsein mit der Fähigkeit, Geschehenes zu reflektieren und bewusst etwas zu verändern. Das kann sich sowohl auf den gegenwärtigen Moment beziehen, also auf den akuten Umgang mit der Krise, als auch auf zukünftiges Verhalten. Durch die Reflexion des Geschehenen wird es möglich, beim nächsten Auftreten gleicher oder ähnlicher Umstände, sich daran zu erinnern, was letztes Mal gut funktioniert hat und was nicht, um dann mit einer modifizierten Reaktion besser durch die Krise zu kommen. Dieser Lernprozess klappt leider häufig nicht auf Anhieb. Manchmal braucht es ein paar „Anläufe“ um die Lektion zu lernen und dann in Zukunft auf eine bestimmte Situation tatsächlich anders und besser zu reagieren.

Bis vor einigen Jahren wurde der Begriff „Resilienz“ hauptsächlich im Zusammenhang mit Kindern und Jugendlichen verwendet. In dieser Zeit wird sicherlich der Grundstein für den Umgang mit Krisen gelegt. Aber so unveränderlich, wie man lange Zeit dachte, ist die Fähigkeit des Lernens und Umdenkens im späteren Leben nicht. In dem Gebiet der Neuroplastizität ist man in den letzten Jahren und Jahrzehnten immer mehr dahintergekommen, dass das Gehirn sich bis ins hohe Alter hinein noch verändern kann. Mit den Gehirnzellen funktioniert es ähnlich wie mit Muskeln. Werden sie regelmäßig gebraucht, werden sie stärker. Werden sie hingegen wenig oder nicht gebraucht, so bauen sie sich mit der Zeit ab und werden kleiner und schwächer. Hinzu kommt, dass Gehirnzellen, die gemeinsam aktiviert werden, sich untereinander vernetzen oder wie Hebb, der Entdecker der Neuroplastizität es formulierte „what fires together, wires together“. (3.)

Wie wir später noch genauer sehen werden, stellt Meditation eine Möglichkeit dar, Gehirnstrukturen zu verändern, die direkt mit Resilienz zu tun haben. Mit Hilfe von Gehirnschans lässt sich feststellen, wie die Gehirne von Meditierenden sich von denen von Nicht- Meditierenden unterscheiden. Interessanterweise sind genau die Strukturen stärker ausgeprägt, die für eine gute



Resilienz wichtig sind und umgekehrt sind die Strukturen, die die Resilienz schwächen können, weniger stark ausgeprägt.

## 2.2 Definition Meditation

Die reine Wortherkunft ist in diesem Fall leider nicht sehr hilfreich. Im Internet finden sich diverse Varianten, die teilweise in sehr unterschiedliche Richtungen gehen.

Häufig wird das lateinische „meditari“ genannt = über etwas nachdenken, nachsinnen, etwas überdenken, sich auf etwas vorbereiten, einüben, studieren.

Teilweise wird auch das lateinische „medius“ = Mitte zur Erklärung herangezogen. Das wäre ein schöner Zusammenhang (zur Mitte kommen, die eigene Mitte finden, sich auf die Mitte konzentrieren etc.) macht von der sprachlichen Herkunft her aber leider nicht so viel Sinn.

Zu bedenken ist auch, dass das Wort „Meditation“ bereits eine Übersetzung darstellt, nämlich aus den Sprachen des alten Indiens, Pāli und Sanskrit. Es handelt sich dabei nicht um eine Eins- zu- eins-Übersetzung. In Pali und Sanskrit gibt es diverse Methoden, Übungen, Zustände usw. für die es so direkt gar keine wörtliche Übersetzung gibt.

Das Pāli- Wort „Bhāvanā“ bedeutet wörtlich „Geistesentwicklung“, im normalen Sprachgebrauch am häufigsten als „Meditation“ übersetzt. Zu „Bhāvanā“ gehören zwei Teile. Diese sind „die Entwicklung von Geistesruhe“ bzw. auch „Übung von Konzentration“ genannt (= Samatha- Bhāvanā) und „die Entwicklung von Einsicht“ bzw. „die Entfaltung von Weisheit“ (= Vipassanā- Bhāvanā), welche zur Befreiung führen. (4. S.89f und 199)

„Frei sein“ bedeutet im buddhistischen Sinn, frei zu sein von Anhaftungen und Abneigungen und somit frei zu sein von der Angewohnheit der Reaktion. Dieser Zusammenhang wird im Kapitel „Reiz-Reaktionsmodelle“ noch näher erläutert.

Das Wort „Meditation“ kann heutzutage bei verschiedenen Personen sehr unterschiedliche Assoziationen wecken. Häufig werden Entspannungsübungen dazu gezählt oder auch geführte Fantasiereisen an Orte, durch die Chakren oder Ähnliches. Diese Methoden sind sehr gut geeignet zum Loslassen von Stress, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, zum Gestalten der Stimmung usw., aber es sind eben im ursprünglichen Sinne keine Meditationen. Der Ist- Zustand des Körpers, der Umgebung oder von beidem wird dabei bewusst verändert, um Entspannung oder sonstige angenehme Zustände herbeizuführen. So ist es nicht möglich das Annehmen dessen, was ist, zu üben und darüber hinaus festigen diese Methoden sogar noch die Anhaftung an angenehme Zustände. Das soll nicht heißen, dass ich diese Methoden für schlecht halte, aber sie verfolgen nun einmal ein gänzlich anderes Ziel. Als Ergänzung zur Meditationspraxis bei Bedarf finde ich sie allerdings sehr hilfreich.

Im Rahmen dieser Arbeit geht es also ausschließlich um die Achtsamkeitsmeditation. Dabei wird eine anhaltende Achtsamkeit geübt, die sich nach und nach auch außerhalb der formellen Meditationspraxis im Alltag etablieren und festigen soll. Die buddhistische Grundlage für diese Form der Meditation ist die Satthipatthana-Sutta, die Lehrrede des Buddha über „die vollkommene Errichtung der Aufmerksamkeit“. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit führen zur „Einsicht“ in die wirkliche Natur aller Dinge. Die Meditationspraxis reinigt den Geist immer mehr von Eindrücken aus der Vergangenheit, so dass mit der Zeit immer größere (Bewusstseins-) Klarheit und Frieden des Geistes möglich ist. Während der Meditation auftauchende „Phänomene“ sollen gleichmütig beobachtet und wahrgenommen werden, d.h. ohne sie zu bewerten und ohne Anhaftung und Abneigung zu entwickeln. Das können Körperempfindungen sein oder auch Gedanken, Gefühle, Geisteszustände (wie z.B. Unruhe, Schläfrigkeit, Langeweile); es kann alles Mögliche sein. Der Punkt

ist, alles was auftaucht ist das JETZT, so wie es nun mal ist. Dieses gleichmütig anzunehmen und einfach nur zu beobachten führt zum einen zu einer Befreiung von den Dingen, die da ins Bewusstsein „hochkommen“. Zum anderen führt die anhaltende Übung dazu, mit der Zeit auch im Alltag immer öfter gleichmütig zu sein und somit immer weniger häufig blind zu reagieren. Stattdessen wird ein bewusstes Agieren möglich, was wiederum zum Erleben von Selbstwirksamkeit führt.

Es ist eine sehr hohe Stufe gar nicht oder auch fast nicht mehr zu reagieren. Allerdings gelingt es mit der Übung immer schneller, aus dem Sumpf des Ärgers, der Trauer etc. wieder herauszukommen. Durch das Beobachten der aufgekommenen Gefühle und Gedanken oder was auch immer noch mit der Situation zu tun hat, können auch diese schneller wieder „abflachen“. Der Geist wird schneller wieder ruhig. Dazu gibt es die Metapher der Wasseroberfläche eines Sees. Die alltäglichen Vorkommnisse des Lebens bringen Unruhe in die Wasseroberfläche, bis hin zu großen Wellen. Durch ruhiges Beobachten und Abwarten beruhigt es sich am schnellsten wieder, man kann nichts aktiv tun, um diesen Vorgang zu beschleunigen. Manche Meditationslehrer sprechen davon, zu lernen, „auf den Wellen des Lebens zu reiten“. Das finde ich persönlich aber unpassend, da dieses Bild eine aktive Tätigkeit beinhaltet und dem ruhigen Beobachten widerspricht.

Es gibt Drei Arten von Meditation, die zur Achtsamkeitsmeditation = Einsichtsmeditation gehören:

1. Üben von Konzentration, Beruhigen des Geistes, Fokussieren des Geistes, z.B. auf den Atem, zur Vorbereitung. Ohne Ruhe des Geistes ist keine Einsichtsmeditation möglich.
2. Die eigentliche Einsichtsmeditation → offenes Gewahrsein, Aufmerksamkeit, nicht wertendes Beobachten dessen, was ist, des Entstehens und Vergehens der Phänomene.
3. Metta → gute Wünsche auch für andere, Teilen alles Guten, was durch die Meditation entstanden ist („mit allen Wesen“).

Kurz gesagt bedeutet Meditation...

die Dinge so zu sehen, wie sie sind,  
die Realität anzunehmen so wie sie gerade ist, ohne sie verändern oder beeinflussen zu wollen, also nicht mit Mögen oder Nichtmögen zu reagieren,  
mit ruhigem Geist vollkommen bewusst und aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein.

### 3. Reiz- Reaktionsmodelle

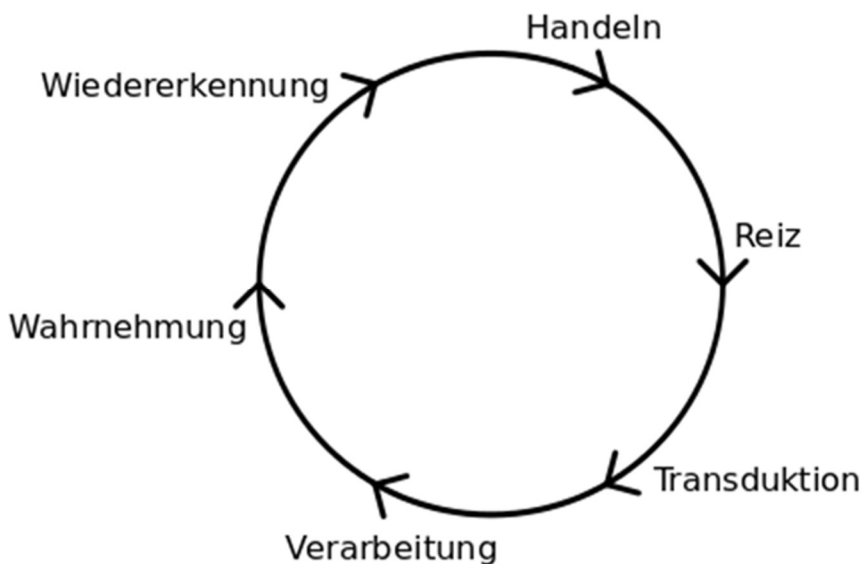
Unsere Reaktionen sind meistens unbewusst, zumindest solange der Geist „untrainiert“ ist. Ein trainierter Geist hingegen kann diesen von Victor Frankl bezeichneten Raum zwischen Reiz und Reaktion bewusst wahrnehmen, die zeitliche Lücke zwischen beiden wird scheinbar verlängert. Dadurch wird es möglich, die Reaktionen bewusst positiv zu gestalten oder sie z.B. auch zu unterlassen.

Um der Frage näherzukommen, warum das so ist, betrachte ich zunächst verschiedene Modelle zur Wahrnehmung von Reizen und der Reaktion darauf.

#### ...aus Sicht der westlichen Psychologie – die Wahrnehmungskette

Ein verbreitetes westliches Modell der Wahrnehmung ist die Wahrnehmungskette. (5.)

Im Gegensatz zur rein physiologischen Reiz- Reaktionskette sind hier psychologische Aspekte miteingeschlossen. Die Kette stellt einen geschlossenen Kreislauf dar. Jede Position beeinflusst dabei die nächstliegende.



(5.)

Ein Reiz aus der Außenwelt trifft auf Sinneszellen, z.B. eine Schallwelle auf das Ohr. Im Ohr wird nun diese Schallwelle in ein physiologisches Signal bzw. in Nervenimpulse umgewandelt (= Transduktion). Die Verarbeitung selbst geschieht im Gehirn und ist zunächst unbewusst. Komplexe Reize werden durch sogenannte Top- down- Prozesse vereinfacht, d.h. sie werden in ihre einzelnen Teile zerlegt. Eine komplexe Melodie wird z.B. in Tonfolgen oder einzelne Töne heruntergebrochen. Teilweise gibt es unbewusste physiologische Reaktionen.

Erst durch die Wahrnehmung entsteht aus der Schallwelle der Ton. Die bewusste Wahrnehmung führt zu Prozessen wie Erinnern, Erkennen, Assoziieren, Urteilen usw. (= Wiedererkennung), welche die Grundlage für das nun folgende Handeln bzw. die Reaktion bilden. Durch die Reaktion verändert sich wiederum die Reizsituation und damit geht der ganze Vorgang von vorne los.

Zurück zum Beispiel der Tonwahrnehmung: vielleicht erkenne ich eine Melodie, die mich an eine vergangene Situation erinnert. Handelt es sich dabei um eine schöne Situation, so wird ein Wohlgefühl ausgelöst. Eine entsprechende Reaktion könnte sein, auf „repeat“ zu drücken oder die

# Resilienz Akademie

Resilienz ist eine der zentralen Meta-Kompetenzen der Zukunft  
Werden Sie Trainer\*in oder Coach für Resilienz

Von Resilienz haben Sie schon gehört? Viele Fakten, eine Vielzahl an Informationen rund um dieses Thema prasseln auf Sie ein, wenn Sie versuchen, einen umfangreichen Überblick zu gewinnen. Wir als Resilienz-Akademie haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm rund um die Themen Stress, Burn-out, Prävention und ganzheitliches Leben anzubieten. Eben ein umfangreiches Resilienztraining, das Ihnen dabei hilft, den eigenen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden und diese effektiv und ganzheitlich zu nutzen.

Sebastian Mauritz hat gemeinsam mit seinem Team mehrere Programme entwickelt, die dabei helfen, Resilienz erfolgreich zu trainieren und auch an andere weiterzugeben. Hierzu gehören:

- Resilienz-Trainer\*in
- Resilienz-Coach
- Resilienz-Lots\*in (SMA)®

Wir freuen uns, Sie im Rahmen eines Resilienztrainings kennenlernen zu dürfen.

Weitere Informationen unter: [www.Resilienz-Akademie.com](http://www.Resilienz-Akademie.com)

Herzlich Willkommen beim  
Bundesverband Deutscher Resilienz-Trainer\*innen (DVRT) e.V. i.G.

Aber was ist eigentlich unter „Resilienz“ zu verstehen? Wie kommt es, dass manche Menschen deutlich gelassener mit Herausforderungen und Belastungen im Leben umgehen können? Diese und weitere Fragen möchten wir in Zukunft in unserem Verband erörtern. Dafür tritt der DVRT mit seinen Mitgliedern an und möchte bei der professionellen Umsetzung des Resilienz-Konzeptes seinen Beitrag leisten.

Der Verband der Deutschen Resilienz-Trainer\*innen (DVRT) sieht seine Aufgabe darin, das Konzept von „Resilienz“ transparent zu machen, um es in Gesellschaft und Wirtschaft nachhaltig zu etablieren.

Voraussetzung dafür ist eine fundierte Qualifikation unserer Trainer\*innen. Resilienz braucht eine Vielfalt an Schnittstellen-Kompetenzen aus unterschiedlichen Disziplinen (z. B. Ingenieurwissenschaft, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Soziologie u.v.m.).

Ebenso wird eine Öffnung des Verbandes für unterschiedliche Ausbildungsinstitute sowie Kooperationen mit anderen Verbänden, Hochschulen oder Unternehmen sowie der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) angestrebt. Resilienz braucht diese interdisziplinären Zugänge – und gleichzeitig ein professionelles Fundament. Das ist unsere Mission.

Weitere Informationen unter: [www.DVRT.de](http://www.DVRT.de)

# Abschlussarbeiten

## Reihe Resilienz

- *Nadine Adloff: **Die Hochsensibilität annehmen!*** – Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen (ISBN: 978-3-948872-01-4)
- *Katharina Regenbrecht: **Resilienz zur Stärkung im Versorgungsalltag*** – ein Schnupperworkshop Resilienz-Training für Versorgende von Menschen mit der Diagnose Demenz (ISBN: 978-3-948872-02-1)
- *Dr. rer. medic. Dietmar Wiederhold: **Die psychische Gesundheit von Pflegenden*** – Begründungsrahmen und exemplarische Trainingsmethoden zur Förderung der individuellen Resilienz (ISBN: 978-3-948872-16-8)
- *Astrid Schmengler-Herte: **Mit 66 Jahren ...***  
Beispielhafter Trainingsleitfaden zur Förderung der Resilienz bei Senioren (ISBN: 978-3-948872-18-2)
- *Beate Missalek: **Schulungskonzept zur Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen*** – Multiplikatoren-Schulung Resilienz-Lotse (SMA)<sup>®</sup> in der Kita (ISBN: 978-3-948872-17-5)
- *Susanne Coers: **Stark in herausfordernden Zeiten*** – Webinarkonzept: Resilienztraining für Unternehmen (ISBN: 978-3-948872-21-2)
- *Ralf Ferber: **Resilienzstärkung bei psychisch erkrankten Personen im stationären Setting*** – Das neue BTHG in der Umsetzung der Assistenzleistung durch Fördergruppenangebot (ISBN: 978-3-948872-22-9)
- *Anja Lange: **Resilienz durch Meditation***
- *Petra Staab: **Selbstwirksam im Business*** – Resilienz-Training für Angestellte in beruflichen Veränderungssituationen (ISBN: 978-3-948872-24-3)
- *Sabine Meyer-Böhmer: **Seelische Stabilität bei lebensbedrohlicher Diagnose*** – Resilienztraining für gynäkologisch-onkologische Patientinnen nach Diagnosestellung (ISBN: 978-3-948872-25-0)

# Abschlussarbeiten

## Reihe Resilienz

- *Birgit Haus: Resilienz-Stärkung im Spiegel der Psychosynthese –* Ein beispielhafter Vergleich des Resilienz-Konzeptes mit den 5 Regie-Prinzipien des Begleitens & den 5 Stufen des Lernens nach dem Kölner-Psychosynthese-Modell (ISBN: 978-3-948872-26-7)
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-23-6



[www.unisono-institut.com/verlag](http://www.unisono-institut.com/verlag)