

# RESILIENZ AKADEMIE

FÜR ANGEWANDTE RESILIENZ.

## Zertifikat

### Gerlinde Böhm

hat in der Zeit vom 08. bis zum 09. November 2025 an der Fortbildung  
„Seelische Resilienz – Seelienz®“  
mit Erfolg teilgenommen. Die Fortbildung hatte einen Umfang  
von 16 Zeitstunden an 2 Seminartagen.

#### Theoretischer Überblick

- Grundmodell der "Vier Arten angewandter, individueller Resilienz": körperliche, mentale, emotionale und seelische Resilienz (Resilienz Akademie 2023)
- Einführung in das Konzept „Seelische Resilienz – Seelienz®“ (nach Comnick, Mauritz 2022)
- Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch zum Begriff der Seele
- Stress- und Krisenkreislauf: Dynamiken verstehen, Handlungsoptionen erkennen und Regulationsfähigkeit stärken

#### Wissens- und Anwendungstraining

- Identifikation von Schutz- und Risikofaktoren der Seele
- Die „4 Seelienz®-Faktoren“ – Hintergründe und Methoden für den Einsatz in Coaching, Training und Beratung:
  - Sinn – als multidimensionales Konstrukt und „Gesundheitsbooster“
  - Intuition – zurück zum Bauchgefühl mit Wahrnehmungstraining
  - Spiritualität – unter Einbeziehung von Transzendenzerfahrungen
  - Vision – von der Zukunftsangst zur Zukunftsvorfreude

#### Transfer

- Reflexion und Austausch zur angewandten seelischen Resilienz für den Transfer in die Berufspraxis und in den persönlichen Alltag
- Weitere Nutzung der Lernplattform „Blink. It.“ zur nachhaltigen Vertiefung
- Supervision und kollegialer Austausch über die Veranstaltung hinaus



Christina Comnick, M. A.

Leitung Seelische Resilienz

Lehrtrainerin, Seelienz®-Entwicklerin

Göttingen, den 09.11.2025