

Resilienz

Schwung nehmen und beweglich bleiben

Zehn Abende, in denen du dir aufbaust, was dich trägt: Routinen, die auch in einer vollen Woche halten. Deine eigenen Kraftquellen. Und die Ruhe, klar zu bleiben, wenn es eng wird.

- ♦ 10 Live-Abende über rund zweieinhalb Monate
- ♦ je ca. 75 Minuten, mit bewussten Pausen
- ♦ online über Zoom · kleine Gruppe
- ♦ Start am Donnerstag, 29. Oktober



Wie würde sich dein Leben anfühlen, wenn ...

- ♦ ... du morgens aufwachst und der Tag dich nicht schon vorher müde macht?
- ♦ ... eine anstrengende Woche dich nicht mehr tagelang festhält?
- ♦ ... du merkst, was du gerade fühlst – und weißt, was du damit machst?
- ♦ ... du deine Kraft nicht erst spürst, wenn sie weg ist?
- ♦ ... das, was dir guttut, kein guter Vorsatz mehr wäre, sondern einfach dein Alltag?

Zehn Abende mit bewussten Pausen. Wenige Minuten am Tag. So ist dieses Training gemacht, damit es auch in einen vollen Alltag passt.

Vielleicht erkennst du dich darin wieder ...

Du hältst alles zusammen.

Im Beruf, in der Familie, für Menschen, die sich auf dich verlassen. Und du machst es gut. Nur fragt dich niemand, was das kostet.

Du bist ständig auf Sparflamme.

Du kommst durch den Tag. Aber du kommst nicht mehr auf. Erholung fühlt sich an wie eine Pause, nach der es genauso weitergeht.

Abends kommst du nicht runter.

Der Körper liegt. Der Kopf arbeitet weiter. Und morgen früh bist du wieder die Erste, die funktioniert.

Du weißt genau, was dir guttun würde.

Atmen. Bewegung. Ruhe. Grenzen. Du weißt es. Du machst es zwei Tage. Dann kommt das Leben dazwischen.

Und tief drinnen weißt du: So kann es nicht bleiben.

Nicht, weil gerade etwas zusammenbricht. Sondern weil du spürst, dass du dich langsam selbst verlierst.

Und genau hier beginnt Veränderung.

Vielleicht fehlt dir kein weiterer guter Rat. Kein neues Buch. Keine neue Liste. Und schon gar nicht mehr Disziplin.

Sondern ein Weg, der lang genug ist, dass sich wirklich etwas setzt – und klein genug, dass er in dein Leben passt. Zehn Abende über rund zweieinhalb Monate. Und dazwischen ein paar Minuten am Tag, die dir gehören.



Nicht härter werden, sondern beweglicher

Ein gefrorenes Gummibärchen zersplittert unter dem Gewicht. Dasselbe Gummibärchen, warm und weich, trägt es und kommt in seine Form zurück. Nicht die Härte hält es heil – die Beweglichkeit.

Stärke heißt nicht, dass dich nichts mehr umwirft. Sie heißt, dass du weißt, wie du wieder aufstehst.

Was du für dich mitnimmst

Routinen, die halten – auch in einer vollen Woche

Kleine Übungen von wenigen Minuten, die du wirklich machst. Nicht, weil du dich zwingst, sondern weil sie in deinen Tag passen.

Damit dein Vorsatz nicht wieder nach zwei Wochen einschläft.

Ruhe, die du selbst herstellen kannst

Du lernst, dein Nervensystem über den Atem herunterzufahren – in wenigen Minuten, überall, ohne dass jemand etwas merkt.

Damit du abends abschalten und in der Nacht wirklich erholen kannst.

Deine eigenen Kraftquellen – schwarz auf weiß

Yoga, Spaziergang, heißes Bad – bei dir wirkt vielleicht etwas ganz anderes. Wir finden heraus, was es ist. Am Ende hast du deine eigene Liste, auf die du zurückgreifen kannst.

Damit du weißt, wohin du greifst, wenn wenig übrig ist.

Ein klareres Gespür für dich selbst

Du lernst, früher zu merken, was in dir vorgeht – und Worte dafür zu finden, statt es wegzuschieben, bis es laut wird.

Damit du reagieren kannst, bevor der Körper die Rechnung stellt.

Halt, wenn es eng wird

Stärke heißt nicht, dass dich nichts mehr umwirft. Sie heißt, dass du weißt, wie du dich wieder fängst – und wie lange das bei dir dauert.

Damit eine schwierige Woche nicht mehr einen ganzen Monat kostet.

Und Raum für das, was dann kommt

Wenn nicht mehr die ganze Kraft ins Durchhalten geht, wird etwas frei. Für Ideen, für Freude, für die Dinge, die du seit Jahren vor dir herschiebst.

Damit du dein Leben nicht nur schaffst, sondern wieder gerne lebst.

Das erwartet dich

- ◆ **10 Live-Abende** — über rund zweieinhalb Monate, je ca. 75 Minuten
- ◆ **Eine Übung zu jedem Abend** — klein genug, dass du sie wirklich machst
- ◆ **Dein Tagesritual** — morgens und abends, ein paar Minuten — das ist der Teil, der den Alltag verändert
- ◆ **Geführte Meditationen** — zum Mitnehmen und Wiederhören
- ◆ **Ein Begleitheft** — zum Mitschreiben, Nachlesen und Behalten

Deine 10 Abende

Jeder Abend ein Thema, eine Übung und ein Schritt, der auf dem davor aufbaut. Am Ende steht nicht Wissen, sondern ein Alltag, der dich trägt.

ABEND 01

Was bedeutet emotionale Resilienz?

Wir klären, was Widerstandskraft wirklich ist — und was sie nicht ist. Du siehst deinen Ausgangspunkt schwarz auf weiß und bekommst dein erstes Tagesritual.

ABEND 02

Gesunde Glaubenssätze über Emotionen

Viele von uns haben früh gelernt, dass Gefühle stören. Wir schauen uns diese alten Sätze an — und was sie dich bis heute kosten.

ABEND 03

Emotionale Achtsamkeit

Bemerken, was da ist, ohne es sofort zu beurteilen. Der erste echte Schritt, und der Abend mit deiner ersten geführten Meditation.

ABEND 04

Selbstwahrnehmung

Dein Körper meldet sich lange bevor der Kopf es merkt. Du lernst, seine Zeichen zu lesen — und wo bei dir Anspannung sitzt.

ABEND 05

Emotionale Unterscheidungsgenauigkeit

Worte finden für das, was los ist. Das ist keine Wortklauberei: Es ist der Unterschied zwischen „irgendwie schlecht“ und „ich weiß, was ich brauche“.

ABEND 06

Emotionsflexibilität

Was lädt dich wirklich auf? Wir sammeln deine ganz persönlichen Kraftquellen — und üben, sie bewusst anzuzapfen, statt auf den Zufall zu warten.

ABEND 07

Emotionsregulation

Deine eigene Atemfrequenz finden und den Körper in wenigen Minuten herunterfahren. Die vielleicht praktischste Übung des ganzen Programms.

ABEND 08

Nonverbale Ausdrucksflexibilität

Wie du stehst, atmest und dich bewegst, wirkt zurück auf dein Inneres. Du lernst, das für dich zu nutzen — gerade vor den Momenten, die dir schwerfallen.

ABEND 09

Emotionales Empowerment

Hinter jedem starken Gefühl steckt ein Bedürfnis. Du lernst die Fragen, die dich vom Grübeln in den nächsten Schritt bringen.

ABEND 10

Integration

Wir schauen zurück auf zehn Abende und bauen dir daraus einen Alltag, der auch dann trägt, wenn wir uns nicht mehr regelmäßig sehen. Und irgendwann musst du nicht mehr darüber nachdenken – du weißt, was dir hilft, und kannst darauf zurückgreifen.

Neue Gewohnheiten brauchen ihre Zeit. Studien zeigen: rund 66 Tage, bis das Neue selbstverständlich wird. Zweieinhalb Monate sind rund 75 Tage. Genug Zeit also, dass etwas bleibt. — Die Inhalte folgen dem Mesource®-Resilienzprogramm der Eilert-Akademie, für das ich ausgebildet bin.

Für wen ist dieses Training?

Dieses Training ist für dich, wenn ...

- ✦ du viel trägst – im Beruf, im Unternehmen oder in deiner Familie.
- ✦ du nach außen stark wirkst und innerlich oft leer bist.
- ✦ du dir Ruhe wünschst, die länger hält als ein Wochenende.
- ✦ du schon oft etwas angefangen und wieder liegen gelassen hast.
- ✦ du keine Zeit für stundenlange Programme hast, dir aber zehnmal 75 Minuten nehmen kannst.
- ✦ du bereit bist, zwischen den Abenden ein paar Minuten am Tag für dich zu nutzen.

Und wann sie nicht passen

- du dir wünschst, dass sich etwas verändert, ohne dass du etwas veränderst.
- du nur Wissen sammeln willst und nichts davon ausprobieren magst.
- du dir eine schnelle Lösung in zwei Wochen erwartest.

Dann ist ein anderer Zeitpunkt der bessere – und das darf so sein.



Über Maria

Die Frauen, die zu mir kommen, sind nicht schwach. Sie sind seit Jahren stark – und genau das ist das Problem. Deshalb arbeite ich nicht daran, dass du noch mehr aushältst. Sondern daran, dass du beweglich wirst.

Seit über 23 Jahren begleite ich Menschen in ihrer Entwicklung. Ich bin diplomierte Mentaltrainerin und als Resilienztrainerin für das Mesource®-Programm der Eilert-Akademie ausgebildet.

Dir fehlt kein weiterer Ratschlag. Sondern ein Raum, in dem du ankommst.

Dir fehlt wahrscheinlich nicht das Wissen darüber, was dir guttun würde. Was oft fehlt, ist ein Rahmen, in dem du es lange genug übst, damit es auch in deinem Alltag bestehen bleibt. **Genau diesen Rahmen möchte ich dir an diesen zehn Abenden geben.**

- ✦ 10 Live-Abende mit Maria, je ca. 75 Minuten
- ✦ Eine alltagstaugliche Übung zu jedem Abend
- ✦ Geführte Meditationen zum Mitnehmen
- ✦ Ein Begleitheft zum Mitschreiben und Behalten
- ✦ Aufzeichnung der Abende als ergänzender Service

Deine Investition für alle zehn Abende

999 €

Zwischen den Abenden: wenige Minuten am Tag, ganz **für dich**.

Gehen wir gemeinsam los

Zweieinhalb Monate sind schnell vorbei. Die Frage ist nur, wie du danach dastehst.

Mehr Ruhe. Mehr Kraft. Mehr Klarheit. Mehr Halt. Mehr Freude.

Und mehr Sicherheit darin, zu wissen, was dir hilft, wenn das Leben herausfordernd wird.

Nicht unerschütterlich werden. **Sondern beweglich bleiben.**

Mehr als ein Kurs.

Nicht, damit du mehr weißt. Sondern damit du wieder lernst ...

- ♦ dich selbst früher wahrzunehmen.
- ♦ dich zu beruhigen, statt dich zusammenzureißen.
- ♦ deine Kraft aufzufüllen, bevor sie leer ist.
- ♦ deine Gefühle als Hinweis zu lesen statt als Störung.
- ♦ dranzubleiben, ohne dich anzutreiben.
- ♦ und Schritt für Schritt mehr Sicherheit darin zu bekommen, was dir in belastenden Situationen wirklich hilft.

Denn neue Routinen entstehen nicht durch gute Vorsätze. Sie entstehen durch Wiederholung – bis sie auch dann abrufbar werden, wenn dein Alltag voll ist.

Dein nächster Schritt

Start am Donnerstag, 29. Oktober – zehn Abende. Buchen kannst du direkt auf marianeuhuber.com/resilienz-programm – die Termine und den Zoom-Link schicke ich dir persönlich. Oder schreib mir einfach an maria@neuhuber.net.

Ehrlich und klar: Dieses Programm stärkt dich vorbeugend und im Alltag. Es ist kein Heilversprechen und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder medikamentöse Behandlung. Wenn du gerade in einer akuten Belastung steckst, sag mir bitte Bescheid – dann schauen wir gemeinsam, was du zuerst brauchst. Alle Preise inklusive Umsatzsteuer.