

# Das Resilienz-Quadrat

ONLINE-SEMINAR – 26. NOVEMBER, 19 UHR

79 EURO

LIMITIERTE  
PLÄTZE



“In Zeiten, in denen Strukturen wanken, werden Haltung, Gespräch und Vertrauen zur härtesten Währung.“

Dennis Eighteen  
Trainer, Berater, Coach, Autor

Das Jahresende bringt oft mehr Bewegung als Ruhe: Ziele wollen abgeschlossen, Verpflichtungen erfüllt, Erwartungen jongliert werden. All das, während die eigenen Kraft-reserven spürbar sinken.

Gerade in dieser Übergangszeit lohnt es sich, innezuhalten und den Blick nach innen zu richten:

**Was trägt mich? Was gibt mir Halt, wenn der Druck wächst?**

## Worum geht's?

In diesem 90-minütigen Web-Seminar vermittele ich Impulse aus dem **Resilienz-Quadrat** – einem Ansatz, der vier Felder miteinander verbindet: Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung und Kreativität.

Es ist kein theoretisches Modell, sondern ein **Werkzeugkasten für den Alltag**: konkret, anwendbar und menschlich.

## Für wen?

Das Web-Seminar richtet sich an alle, die lernen möchten, **sich selbst durch fordernde Zeiten zu führen**: mit Klarheit, Gelassenheit und einem realistischen Optimismus.

## Auf einen Blick

**Termin: 26.11.2025**

**Zeit: 19-20.30 Uhr**

**Plattform: Zoom**

**Teilnahmegebühr: 79 €**

**Anmeldung:** Per Email an [Dennis.Eighteen@me.com](mailto:Dennis.Eighteen@me.com)

Ich sende den Zoom-Link und die Zahlungsinformationen persönlich zu.



Dennis Eighteen

[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)

Direkt zum neuen Buch



KOMMUNIKATION – KREATIVITÄT – HALTUNG