



## Wünschen Sie sich mehr Klarheit und Kraft für eine fordernde Lebensphase?

Ich begleite Sie gern – im Rahmen eines kompakten Online-Mentorings, das an den aktuellen Erkenntnissen der Resilienz-Forschung orientiert ist. Nach derzeitiger Studienlage bestimmen vor allem sechs Faktoren, ob Menschen herausfordernde Lebenssituationen erfolgreich meistern:

- Selbstregulationsfähigkeit
- Optimismus
- Soziale Unterstützung
- Selbstwirksamkeit
- Sinn und Werte
- Lösungsfokus

6 x 60  
Minuten  
per Zoom

Mein Mentoring-Angebot für Sie umfasst 6 Einzelsitzungen. In jeder Sitzung (60 Min. online per Videoanruf) steht einer der zentralen ‚Puzzlesteine‘ der Resilienz im Mittelpunkt. Jeder Termin bietet eine Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Input, individueller Begleitung und kognitiv-verhaltensorientierter Stressbewältigung (IBSR).

### Input zu aktuellen Erkenntnissen der Resilienzforschung

Sie lernen die **sechs wirkungsvollsten Resilienzfaktoren** kennen und erfahren, wie sich diese – laut aktuellem Forschungsstand – gezielt stärken lassen.

### Individuelles Resilienz-Coaching

Sie entdecken, welche der sechs Faktoren in Ihrem Leben schon ausgeprägt zum Tragen kommen und wo noch Entwicklungspotenzial besteht. Gerade die Auseinandersetzung mit Sinnfragen und Wertekonflikten birgt häufig viel **Potenzial für positive Veränderungen**. Mit meinem wissenschaftlichen Hintergrund in Theologie/Philosophie und mit bewährten Methoden des systemischen Resilienz-Coachings unterstütze ich Sie dabei, Ihre persönlichen Antworten zu finden.

### Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

Besonderer Schwerpunkt meines Mentoring-Ansatzes ist die Arbeit mit dem kognitiv-verhaltensorientierten IBSR-Verfahren.



**Inquiry-Based Stress Reduction** beruht auf der Kraft achtsamer metakognitiver Fragen. Sie helfen, Resilienz-Blockaden wirkungsvoll aus dem Weg zu räumen. Hinderliche Gedankenmuster und Überzeugungen („Glaubenssätze“) werden in resilienzfördernde Denkweisen transformiert – für mehr Wohlbefinden und innere Widerstandskraft in fordernden Zeiten.

## Resilienz-Mentoring

### „Sechs Faktoren für mehr Klarheit und Kraft“

6 x 60 Min. per Videoanruf (Zoom)

Paketpreis (inkl. Materialien): 420,- Euro

In einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch (per Telefon oder Zoom) beantworte ich gern Ihre Fragen.

Ich freue mich, wenn wir uns kennen lernen.



Dr. Christina Pfestroff  
Dipl.-Theol.

Coaching – Training – Mentoring  
Raum für Stressbewältigung und Resilienz

[www.achtsame-fragen.de](http://www.achtsame-fragen.de)

Tel. 0151-40197126