

Ausbildungsbeschreibung

# **Aufbau zum Resilienz-Coach**

## **RCA6**

Auf der Insel Reichenau



mit  
**Marlene Hügler**



Tübinger Akademie  
für Weiterbildung



**Inhalte der Weiterbildung: Aufbau zum Resilienz-Coach RCA6**

**Insel Reichenau im Bodensee**

| <p align="center"><b>Modul 1</b><br/><b>21.-23.11.2025</b></p>   | <p align="center"><b>Modul 2</b><br/><b>12.-14.12.2025</b></p>   | <p align="center"><b>Modul 3</b><br/><b>20.-22.02.2026</b></p>   | <p align="center"><b>Modul 4</b><br/><b>17.-19.04.2026</b></p>  |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienz-Coaching</li> <li>• Bedeutung</li> <li>• Rollen,</li> <li>• Haltung</li> <li>• Phasen</li> <li>• Ansätze</li> <li>• Coaching mit NLP</li> <li>• Hintergründe</li> <li>• Pacing/Leading</li> <li>• Wahrnehmungskanäle</li> <li>• NLP-Ankertechnik</li> <li>• Werte und Resilienz</li> <li>• Wertefindung</li> <li>• Werte und Ziele</li> <li>• Wertematrix</li> <li>• Wertekompass</li> <li>• Werte und Ziele</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertschöpfendes Feedback</li> <li>• Fragetechniken</li> <li>• Resilienz durch Lösungsorientierung</li> <li>• Glaubenssätze</li> <li>• NLP-Format „Beliefs ändern“</li> <li>• Stress Modell der Erst- und Zweitbewertung</li> <li>• Resilienz durch Selbstregulation</li> <li>• Bausteine der Selbstregulation</li> <li>• Emotionsregulation</li> <li>• Sieben Phasen der Veränderung</li> <li>• Fantasiereisen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beziehungsdynamik zwischen Coach und Coachee</li> <li>• COACH State nach Dilts</li> <li>• NLP-Format „Walt Disney Strategie“</li> <li>• Flow</li> <li>• Kohärenz</li> <li>• Emotionen</li> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</li> <li>• Atemmeditation</li> <li>• Bodyscan</li> <li>• Somatische Marker</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixed/Growth Mindset</li> <li>• Lebensrad</li> <li>• Das innere Parlament</li> <li>• Fragen und Antworten zu den Coaching-Interventionen</li> <li>• Selbstständig sein als Coach</li> <li>• Live-Coachings</li> <li>• Evaluation und Feedbackrunde</li> <li>• Ausblick</li> <li>• Verleihung der Zertifikate</li> <li>• Abschluss</li> </ul> |

Die Themen und Inhalte können sich ändern



# Informationen zur Resilienz-Coach-Ausbildung

Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und die Flexibilität im Umgang mit Stress. Immer mehr Menschen kommen an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Sie suchen Unterstützung und wirksame Methoden, mit denen sie ihre Herausforderungen meistern können.

Mit der erworbenen Kompetenz als Resilienz-Coach unterstützen Sie Menschen dabei, belastende Lebenssituationen und erhöhtes Stressaufkommen zu bewältigen.

Sie verstehen es, Menschen in Akutsituationen zu stabilisieren und sie wieder in ihre Kraft zu führen, damit sie mit gestärkten Ressourcen weitergehen können.

In der Ausbildung erlernen Sie außerdem zentrale NLP-Coaching-Techniken nach dem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz und entwickeln ihre Reflexionskompetenz, Denk- und Verhaltensmustern weiter.

In 4 x 3 Tagen erleben Sie Resilienz auf den Ebenen Denken, Fühlen und Handeln. Sie lernen neue, vielfältige Methoden und Techniken zur Förderung von Resilienz kennen. Ein Ziel ist, Ihre Coaches dabei zu unterstützen, Gesundheit und innere Balance in Einklang zu bringen. Die Unterrichtseinheiten bestehen aus umfassenden, praxisnahen Inputs sowie Instrumenten zur Selbstreflexion und Wahrnehmungsübungen. Sie vertiefen das Erlernte durch praktische Übungen der verschiedenen Tools.

## Ihr Nutzen:

- Sie können Ihre Klienten durch Empathie, Gesprächsführung und Fragestellung individuell unterstützen.
- Sie nehmen positiv Einfluss darauf, dass Menschen ihre inneren Kräfte aktivieren können.
- Sie stärken Ihre eigene Resilienz, um authentisch arbeiten zu können.
- Sie investieren in Ihre berufliche und persönliche Zukunft.



## Zielgruppen

Die Ausbildung richtet sich zunächst an alle Resilienzberater, die diese Weiterbildung bei der Tübinger Akademie für Weiterbildung absolviert haben.

Interessierte mit anderen Weiterbildungen im Bereich der Resilienz wenden sich bitte an uns, damit wir gemeinsam überprüfen können, ob der Aufbau zum Resilienzcoach passt.

## Ihre Referentin: Marlene Hügler



Gesundheitscoach, Resilienz-Coach, Resilienz-Trainerin, Stressmanagement-Trainerin und Betriebliche Gesundheitsmanagerin.

Seit vielen Jahren ist sie als Stress-Resilienz-Trainerin in Unternehmen tätig und bringt einen großen Erfahrungsschatz im Resilienz- und Gesundheitscoaching aus der eigenen Praxis mit.

Ihre Berufung ist, Menschen in ihrer Resilienzförderung zu unterstützen, um damit ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können. Die Grundlage dafür stammt aus ihrer langjährigen beruflichen Tätigkeit im medizinischen Bereich



# Fördermöglichkeiten

## ESF Förderung jetzt höher: 30% - 70% Ermäßigung

Für diese Weiterbildung haben wir die neue ESF-Förderung bekommen.

Die Fördervoraussetzung sind folgende:

- Beschäftigte aus Unternehmen, wobei entweder der Beschäftigungsort oder der Wohnort der Teilnehmenden in Baden-Württemberg liegen muss.
- Unternehmerinnen und Unternehmer einschließlich Freiberuflerinnen und Freiberufler, die ihren Unternehmenssitz oder Wohnort in Baden-Württemberg haben.
- Gründungswillige, die in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind.
- Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die in Baden-Württemberg wohnhaft sind.

**Neu ist: 70%** Förderungen bekommen Teilnehmende, die mindestens das **55. Lebensjahr** vollendet haben und **Teilnehmende ohne Berufsabschluss**.  
Alle anderen Teilnehmende, die obigen Kriterien erfüllen, bekommen **30% Ermäßigung**.

Es wird vom Ministerium „ausdrücklich begrüßt, wenn Teilnehmende mehrere Fachkurse absolvieren.“

Kofinanziert vom Ministerium für  
Soziales, Gesundheit und Integration  
Baden-Württemberg



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Bildungsurlaub in Baden-Württemberg

Seit 2015 gibt es das Bildungszeitgesetz in Baden-Württemberg (BzG BW). Damit haben Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch auf bis zu **fünf Tage Bildungsurlaub** pro Jahr.

Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Die Bildungszeit kann für den Resilienz-Coach für alle Freitage oder Samstage, an denen normalerweise gearbeitet wird in Anspruch genommen werden. Ein Antrag sollte spätestens 9 Wochen vor Beginn der Weiterbildung beim Arbeitgeber eingereicht werden.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns!

**Tübinger Akademie für Weiterbildung**  
**Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt**  
**Tel.: 07121 600 131**  
**E-Mail: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)**



# Fakten zur Ausbildung

## Abschluss und Zertifizierung

Die Teilnehmer/innen erhalten bei erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung das Zertifikat: **Resilienz-Coach der Tübinger Akademie für Weiterbildung**

Voraussetzungen dafür sind:

- Die regelmäßige Teilnahme an den Kurseinheiten (max. 10% Fehlzeiten, sonst muss nachgeholt werden)
- Die regelmäßig besuchten Treffen in Übungsgruppen (dokumentiert mit Formular)
- Praxisprojekt: Die Durchführung von 2 Coaching-Prozessen und deren Dokumentation in Berichtsform.
- Die erfolgreiche Teilnahme an der Abschlussprüfung (praktische Demo)

## Zeitlicher Umfang

Die Weiterbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 4 bis 6 Monaten und umfasst 12 Seminartage mit 4 Seminarmodulen (4 x 3 Tage, Freitag - Sonntag). Ergänzend dazu gibt es regelmäßige Übungsgruppentreffen und ein begleitendes Praxisprojekt in Form von Einzelcoachings.

## Seminarzeiten/Termine

Beginn Freitag 10 Uhr, Samstag und Sonntag 9 Uhr.

Ende Freitag und Samstag 18 Uhr, Sonntag 17 Uhr

## Beginn der Weiterbildung:

Start am **21.11.2025** weitere Termine in der Seminarübersicht (siehe Seite 2).

## Ausbildungs-Kosten

Aufbau zum Resilienz-Coach: **2890 €**, entweder als Gesamtbetrag oder in 4 Raten.

In den Ausbildungskosten sind die ausführlichen Teilnehmer-Unterlagen enthalten sowie **täglich das 3 gängige Mittagmenü**.

Es werden keine zusätzlichen Prüfungsgebühren erhoben.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in schriftlicher Form bei der Akademie für Weiterbildung.

Anmeldung/Vertrag im Anhang.

## Veranstaltungsort

Haus Reichenau auf der Insel Reichenau, Markusstraße 15, 78479 Reichenau



Übernachtung: Zimmer mit Frühstück in 2025 82 €, inklusive Einzelzimmerzuschlag, 12 x 3 Gang Menü in Buffetform im Seminarpreis enthalten.



## ANMELDUNG und AUSBILDUNGSVERTRAG

Tübinger Akademie für Weiterbildung: **Resilienzcoach RCA 6**

**Zeitraum:** 21. November 2025 bis 19. April 2026  
**Abschluss:** Resilienzcoach  
**Ausbildungsgebühren:** 2.890 €, zahlbar als Gesamtbetrag oder in 4 Raten

1. Rate: bei Vertragsabschluss    2. Rate: 01.12.2025    3. Rate 01.02.2026    4. Rate 01.04.2026

**Bei einer ESF-Förderung verringern sich die Raten prozentual um 30% oder 70%.  
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und die Rechnung.**

Die Ausbildungsgebühren umfassen: Trainingstage, Seminarunterlagen und 12 x 3 gängiges Mittagsmenü.

Ein Einzelzimmer ist reserviert für Sie, wir empfehlen Ihnen eine **Reiserücktrittsversicherung** abzuschliessen für den Fall, dass Sie krankheitsbedingt nicht teilnehmen können.

|         |           |
|---------|-----------|
| Name:   | Vorname:  |
| Straße: | PLZ, Ort: |
| Tel.    | Geb. am:  |
| Mobil:  | E-Mail:   |

Der Vertrag wird mit Zusendung einer Anmeldebestätigung wirksam.

**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Tübinger Akademie werden anerkannt.**

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| Ort, Datum | Unterschrift: Teilnehmer/in |
|------------|-----------------------------|

**Abbuchungserklärung: Notwendig bei einer ESF Förderung**

Ich bin mit der Abbuchung  des Gesamtbetrages oder  der fälligen Raten von meinem Konto durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung einverstanden.

Bankverbindung: \_\_\_\_\_  
IBAN: \_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in: \_\_\_\_\_

**Alternativ:** Ich überweise die Ausbildungsgebühr  als Gesamtbetrag auf das Konto der Tübinger Akademie für Weiterbildung unter Angabe **RCA 6**.

Kontoverbindung:

**KSK Tübingen, IBAN: DE22 6415 0020 0002 0323 82, BIC: SOLADES1TUB**

|   |       |
|---|-------|
| <i>Angaben nur für statistische Zwecke</i>  |       |
| Abgeschlossene Berufsausbildung:  | ..... |
| Derzeitige Berufstätigkeit als:   | ..... |
| <b>Wie sind Sie auf unser Bildungsangebot aufmerksam geworden?</b><br><i>Zutreffendes bitte ankreuzen und wenn möglich, genauer bezeichnen, danke!</i>                      |       |
| <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Anzeige (Wo?) <input type="checkbox"/> Empfehlung (Wer?) <input type="checkbox"/> Besucher Kurs TÜ-AK (Welchen?) |       |

**Bitte unterschrieben senden oder mailen an: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)**  
Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt



## Tübinger Akademie für Weiterbildung

Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt  
T.: 07121 600131, [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)

### Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

#### 1. Zustandekommen und Durchführung des Vertrages

- 1.1. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zustande.
- 1.2. Die Durchführung der Bildungsmaßnahme ist an eine Teilnehmermindestzahl gebunden. Wenn ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wird, wird zunächst versucht, die Teilnehmer auf einen anderen Kurs umzubuchen. Gelingt dies nicht, werden bereits bezahlte Gebühren zurückerstattet.
- 1.3. Aus wichtigem Grund, z.B. Pandemie, Ausfall des Referenten, höhere Gewalt, können Module verlegt werden. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung.
- 1.4. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, eine Änderung der Kurszeiten und/oder des Kursortes vorzunehmen, soweit dies aus organisatorischen Gründen erforderlich ist.
- 1.5. Modularer Einstieg: Nach Absprache mit der Kursleitung ist der Einstieg in die laufende Ausbildung möglich. Die versäumten Kurseinheiten müssen nachgeholt werden.

#### 2. Haftung

- 2.1. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- 2.2. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt aus reinen Schulungszwecken. Sie ersetzt keine medizinische oder andere therapeutische Behandlung.
- 2.3. Die Tübinger Akademie haftet für von ihr sowie ihren Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachten Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit und aus dem Produkthaftungsgesetz. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet die Tübinger Akademie oder ihre Erfüllungsgehilfen nur soweit sie eine wesentliche Vertragspflicht (Kardinalpflicht) verletzt haben. Die Haftung ist bei Sach- und Vermögensschäden in jedem Fall auf den im Zeitpunkt des Vertragsschlusses vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden beschränkt.

#### 3. Zahlungsmodalität

- 3.1. Die Teilnahmegebühr kann in Raten entrichtet werden. Höhe und Zahlungsfristen ergeben sich aus der Anmeldebestätigung. Die Raten sind zu überweisen oder werden nach Abbuchungserklärung (bei ESF) von der Tübinger Akademie für Weiterbildung abgebucht.
- 3.2. Bei Zahlungsverzug von mehr als zwei Wochen werden Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz berechnet.
- 3.3. Werden aufgrund von Änderungen der Konto-Daten oder der Adress-Daten Abbuchungen oder postalische Zustellungen zurückgewiesen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.
- 3.4. Die im Seminarpreis eingeschlossenen Leistungen werden in den Ausbildungsbeschreibungen aufgeführt. Darüber hinaus gehende Sonderleistungen (wie z.B. zusätzliche Zertifikate, Rechnungen etc.) sind kostenpflichtig.
- 3.5. Die Förderung durch Mittel aus dem ESF entfällt bei vorzeitigem Abbruch der Weiterbildung. Die bis dahin angefallenen Kursgebühren sind in diesem Fall in voller Höhe zu bezahlen und werden nachberechnet.
- 3.6. Im Falle des Ausschlusses eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung werden bereits bezahlte Gebühren für noch nicht stattgefundene Einheiten zurückerstattet.

#### 4. Widerruf von Verbraucherverträgen

Als Verbraucher (§ 13 BGB) haben Sie das Recht, den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen, wenn dieser unter der alleinigen Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande gekommen ist.



### **Widerrufsbelehrung**

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, Telefon 07121/600031, Telefax 07121/908360 Emailadresse: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zu Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu diesem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht

### **Muster: Widerrufsformular für den Verbraucher**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück. Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden

Dienstleistung(en) (\*):

Kursbezeichnung(en):

Bestellt am:

Name des/der Teilnehmer\*in:

Anschrift des/der Teilnehmer\*in:

Datum:

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier):

Sie können Ihren Widerruf wahlweise per Post oder per E-Mail an uns mit Hilfe dieses Formulars versenden

(\*) Unzutreffendes streichen

## **5. Kündigung/Rücktritt**

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, auch während der laufenden Ausbildung, Teilnehmende - aus wichtigem Grund (u.a. vgl. Haftung 2.2) - von der Ausbildung auszuschließen.

## **6. Rechte an Lehrgangunterlagen**

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich alle Rechte an den Seminarunterlagen und der Schulungssoftware vor. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Tübinger Akademie für Weiterbildung ist jegliche Form der Vervielfältigung/Reproduktion oder Speicherung auf elektronischen oder sonstigen Medien von Lehrgangunterlagen untersagt.

## **7. Kundendaten**

7.1. Die von den Teilnehmer\*innen mitgeteilten Daten werden ausschließlich zur Erfüllung des Vertrages verwendet. Eine Weitergabe der Daten erfolgt an Dritte nur soweit dies zur Vertragserfüllung notwendig ist (Name, Adresse, evtl. Telefonnummer an die Tagungshotels). Bei einer ESF-Förderung werden auch die Daten aus dem statistischen Erhebungsbogen weitergegeben, aber ohne Namen mit einer individualisierten Kodierung.

7.2. Zur Abwicklung von Zahlungen werden die Zahlungsdaten ggfs. an die Hausbank der Tübinger Akademie für Weiterbildung weitergegeben. Die schutzwürdigen Belange der Teilnehmer/innen werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Eine Weitergabe an sonstige Dritte erfolgt nicht. Zum Zweck der Kreditprüfung wird ggf. ein Datenaustausch mit Kreditprüfungsinstituten vorgenommen.

7.3. Der Vertragstext wird auf dem internen System der Tübinger Akademie für Weiterbildung gespeichert.

## **8. Schlussbestimmung**

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Vertragsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.