



## Pressemitteilung zum Resilienz-Kongress 2023

### **Kostenloser Resilienz-Onlinekongress mit den Bestsellerautoren Sebastian Fitzek und Karin Kuschik**

Wie kann man Resilienz stärken? Was sind Best Practice Beispiele und was sagt die Wissenschaft dazu?

Schon zum vierten Mal lädt der Resilienz-Experte, Buchautor und Coach Sebastian Mauritz ein zum Resilienz-Onlinekongress, um Antworten auf diese Frage zu geben. Mehr als 70 hochkarätige Experten aus Wissenschaft und Praxis können die Teilnehmer kostenlos an den 6 Kongresstagen erleben. Freuen darf man sich auf Anregungen, konkrete Verhaltens- und Handlungstipps zu den Themen Resilienz, Stress, Krisen sowie Einblicke in die aktuelle Resilienzforschung.

2020 ins Leben gerufen als Reaktion auf die Corona-Pandemie mit ihren vielen Auswirkungen und Einschränkungen, ist die Bedeutung von Resilienz – von körperlicher und psychischer Widerstandsfähigkeit – 2023 nicht weniger hoch. Im Gegenteil: Krieg, Inflation, Wirtschafts- und Klimakrise haben sich in den letzten Monaten zu den ganz alltäglichen persönlichen Ängsten oder familiären Problemen gesellt. Resilienz ist und bleibt damit die wohl wichtigste (Über-)lebenskompetenz. Rund 16.000 Teilnehmer haben am letzten Resilienz-Kongress online teilgenommen.

#### **Top-Expert:innen im Interview**

Im Kongress sprechen führende deutsche Resilienz-Expert:innen, Bestsellerautor:innen, Therapeut:innen, Wissenschaftler:innen und Coaches über ihre Ansätze zur Resilienzstärkung, ihre persönliche Geschichte und aktuelle Erkenntnisse aus dem Bereich Ihrer Forschungsfelder.

Neben dem erfolgreichsten deutschen Thrillerautor Sebastian Fitzek (Mimik, AchtNacht, Playlist u.v.m) und der Autorin und Selbstführungscoachin Karin Kuschik (50 Sätze, die das Leben leichter machen) sind u.a. dabei: Der Spiegel-Bestsellerautor und Top-Speaker Marc Wallert (Stark durch Krisen), die Leiterin der Stiftung ResilienzForum Ella Gabriele Amann, der Psychiater, Auftrittscoach und Erfinder der PEP-Klopfttechnik Dr. Michael Bohne, die Resilienzexpertin, Trainerin und Buchautorin Prof. Dr. Jutta Heller (Das wirft mich nicht um u.a.), der Mimik-/Körpersprache-Experte und Autor Dirk Eilert (Was dein Gesicht verrät), die Psychologin und Glücksforscherin Prof. Dr. Judith Mangelsdorf (Positive Psychologie im Coaching), die Persönlichkeitspsychologin und Autorin Prof. Dr. Eva Asselmann (Woran wir wachsen) – und viele mehr.

„Auch wenn das Thema Resilienz in meinem Leben schon lange eine Hauptrolle hat – die Gespräche mit diesen großartigen Menschen im Rahmen des Resilienz-Kongresses sind für mich eine echte Bereicherung“, so Kongressveranstalter und -moderator Sebastian Mauritz. Die Gespräche führt neben Mauritz erneut die Resilienz-Trainerin, Leadership Coachin und Prozessbegleiterin Corinna Slawitschek, Neu im Moderatorenteam sind die Trainerin, Coachin und Coachin für Coaches Dr. Alica Ryba sowie der Unternehmensberater, Mentaltrainer und Dozent für Stressmanagement Gerhard Moser.

#### **Ablauf des Kongresses**

Die Anmeldung zum Kongress erfolgt über die Webseite [www.resilienz-kongress.de](http://www.resilienz-kongress.de). Die Teilnehmer:innen erwartet mehr als 70 aufgezeichnete Interviews und Gesprächsrunden zum Thema Resilienz. Die Videos können nach Anmeldung an den jeweiligen Kongresstagen kostenlos abgerufen werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, ein Kongresspaket zu erwerben und damit über den Kongress hinaus Zugriff auf die Kongressinhalte zu behalten.

Für Rückfragen steht Ihnen Sebastian Mauritz gerne zur Verfügung

Mail: [info@sebastianmauritz.de](mailto:info@sebastianmauritz.de)