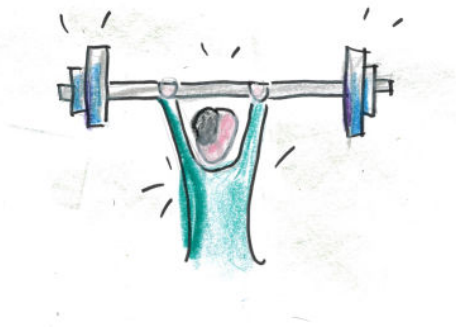
Resilienz – Deine Superkraft in Mediation, Coaching und Beratung



Wenn es in einer Mediation laut wird, schwierige Themen an die Oberfläche treten oder der Ausgang ungewiss erscheint, ist es oft nicht so leicht, gelassen zu bleiben und Zuversicht zu vermitteln. Doch genau diese Fähigkeit brauchen Mediator*innen, Coachs und Berater*innen, wenn sie Menschen in bei der Konfliktklärung oder in Veränderungsprozessen begleiten.

Zuversicht und Gelassenheit sind Zeichen für Resilienz – unserer mentalen Widerstandskraft. Es gibt jeden Tag Momente, die schwierig sind, Hürden, die du locker nimmst und andere, die etwas mehr Einsatz erfordern. Indem du dir bewusst wirst, wie du dich innerlich ausrichtest, was du aktiv tun kannst, wie du dir Unterstützung holen kannst, was dir schon gut gelingt und du dabei lernst, trainierst du deine Resilienz. Dabei hilft dir unser Superkraft-Journal.

Beim Schreiben veränderst du deine Perspektive weg von der Belastung hin zu deinen Ressourcen. Indem du dich auf diese Weise reflektierst, wächst deine Zuversicht, mit eigener Kraft Herausforderungen zu bewältigen und deine Ziele zu erreichen. Das Training dauert nur wenige Minuten, der Effekt hält jedoch lange an. Probiere es doch einfach mal aus!

Profi-Tipp: Die Vorlage eignet sich auch, um dich nach einer Mediation, einem Coaching oder einer Beratungssituation zu reflektieren und deine Ressourcen und Fähigkeiten – deine Superkräfte – sichtbar zu machen.

Du willst souverän & gelassen in Konflikten vermitteln? Dann informiere dich jetzt über unsere Aus- und Weiterbildungen!

Kontakt:

Zweisicht.
Organisationsberatung für respektvolle & faire Zusammenarbeit

Christian Bähner & Elke Schwertfeger GbR
Hirschenhofweg 14
79117 Freiburg

TEL. +49 (0)761 2022200
MAIL dialog@zweisicht.de
WEB www.zweisicht.de

© Zweisicht 2026

Superkraft-Journal

Datum: _____

Situation	*Beschreibe eine belastende Situation in Stichpunkten: Was ist geschehen? Wer war beteiligt? Was war herausfordernd?*
Deine Superkräfte	*Was ist dir in der Situation gelungen? Wie hast du sie gemeistert? Notiere hier z. B. deine eigenen Gedanken, Einstellungen, Strategien und auch kleine Schritte.*
Unterstützer*innen	*Wer oder was hat dir dabei geholfen? Wer war für dich da und wodurch hat die Person dich unterstützt? Was hat sie gesagt oder getan?*
Learnings	*Was lernst du daraus? Was würdest du wieder so tun?*

Drucke dir diese Vorlage mehrfach aus und fülle die Tabelle täglich oder mindestens einmal pro Woche aus. Du kannst die ausgefüllten Seiten sammeln, so entsteht nach und nach dein persönliches Superkraft-Journal.

© Zweisicht 2026