Inhalte:

- Ankündigung: Live-Seminar mit Sebastian Mauritz am 16.01.2026
- Interview: Die 3 Säulen der Gesundheit (Sebastian Purps-Pardigol, Dr. Stephan Bordfeldt & Sebastian Mauritz)
- Buchtipp: Die 3 Säulen der Gesundheit
- Blog: Gut ins Jahr mit Ikigai
- Interview: Ikigai verstehen (Klaus Motoki Tonn & Christina Comnick)
- Powernapping-Modul: BusinessNap "Einschalten und abschalten"

Für ein resilientes und frohes neue Jahr!

Hallo Max!

Ein Jahr ging zu Ende – mit allem, was es mitgebracht hat: Höhen und Tiefen, Gelungenes und Unfertiges, Nähe und Abstand, Leichtigkeit und Anstrengung. Der Jahreswechsel ist dabei kein Zielstrich, sondern eher eine Schwelle: ein Moment zum Innehalten, Würdigen und Loslassen. Und auch zum Freuen auf viele spannende, hilfreiche und schöne Dinge und Erkenntnisse im neuen Jahr.

Wir wünschen Ihnen ein gutes, resilientes Jahr 2026! Nicht mit Druck auf Vorsätze, sondern mit Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Möge das neue Jahr Ihnen Kraft, Klarheit und Verbundenheit schenken.

Ein frohes und gesundes Starten im neuen Jahr,

Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Ankündigung: Live-Seminar mit Sebastian Mauritz

16. Januar 2026 – Online von 10:00-17:00 Uhr

Titel: Angewandte Resilienz für ExpertInnen in Beratung, Coaching, Therapie

Resilienz-Wissen für den professionellen Berufsalltag und wissenschaftlich fundierte Tools für die Förderung individueller angewandter Resilienz

Im Live-Seminar mit Sebastian Mauritz lernen Sie die psychologischen und neurobiologischen Grundlagen der individuellen angewandten Resilienz kennen. Im Fokus stehen mentale, emotionale, seelische und körperliche Aspekte der Resilienz – immer bezogen auf die Coaching- und Therapiepraxis. Das Seminar richtet sich an alle, die Menschen in Therapie- und Veränderungsprozessen begleiten – und selbst langfristig in ihrer Kraft bleiben möchten.

Jetzt anmelden

Die 3 Säulen der Gesundheit

Sebastian Purps-Pardigol, Dr. Stephan Bortfeldt und Sebastian Mauritz im Gespräch.

Funktionelle Medizin, Neurowissenschaft und Resilienz – darum geht es im Interview mit den Autoren Sebastian Purps-Pardigol und Dr. Stephan Bortfeldt zu ihrem aktuellen Buch "Die 3 Säulen der Gesundheit".

Die beiden führen im Interview mit Sebastian Mauritz durch ihr Buch, geben Einblicke in die Entstehung und gehen unter anderem auf Themen wie mitochondrialer Stress, HRV und Entzündungsprozesse ein.

Jetzt Interview ansehen

Buchtipp: „Die 3 Säulen der Gesundheit – Lange leicht leben“

von Sebastian Purps-Pardigol und Dr. Stephan Bortfeldt

Mit „Die 3 Säulen der Gesundheit – Lange leicht leben“ zeigen Sebastian Purps-Pardigol und Dr. Stephan Bortfeldt, warum Gesundheit mehr ist als Symptomlinderung – und wie körperliche und mentale Resilienz nachhaltig gestärkt werden können. Auf Basis aktueller Spitzenforschung verbinden die Autoren wissenschaftliche Tiefe mit alltagstauglichen Impulsen: von Energiehaushalt und stillen Entzündungen bis hin zu Stressregulation und Selbstwirksamkeit.

Ein inspirierender Leitfaden für alle, die Gesundheit verstehen, Verantwortung übernehmen und resilient ins neue Jahr starten möchten.

Jetzt bestellen

FINDE ZUKUNFT

Für einen besonders resilienten Start in 2026 möchten wir Ihnen den Text **Jahresstart mit Ikigai** von Klaus Motoki Tonn und Finde Zukunft empfehlen. Nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit, Ihr Jahr zu reflektieren und Sinn für das kommende Jahr zu entdecken.

Jetzt lesen

Klaus Motoki Tonn im Gespräch: Ikigai verstehen

In diesem Gespräch aus dem Online-Kongress 2024 geht es um Sinn als Quelle von Resilienz. Christina Comnick und Klaus Motoki Tonn erkunden, wie Ikigai – die japanische Lebensphilosophie vom Sinn im Alltag – helfen kann, auch in herausfordernden Zeiten inneren Halt zu finden. Es geht um kleine Sinnmomente, Intuition, Dankbarkeit und Resonanz: in Beziehungen, Ritualen und alltäglichen Handlungen.

Das Gespräch macht deutlich: Resilienz entsteht nicht nur durch Durchhalten, sondern durch Verbundenheit, Achtsamkeit und das bewusste Wahrnehmen dessen, was dem Leben Bedeutung gibt.

Jetzt Interview ansehen

Powernapping mit BusinessNap – Modul 4 (von 9) "Einschalten und abschalten"

Weiter geht es mit dem nächsten Modul des BusinessNaps – der resilienten Pause auf Knopfdruck. Die Feiertage sind vorbei und bald geht es für die meisten von uns direkt wieder in den Alltag zurück. Mal angenommen, 2026 würden Sie es schaffen, auf Knopfdruck Ruhe zu finden – wie wäre das?

Wer kennt das nicht – der Feierabend, das Wochenende oder auch der Urlaub fängt an und man ist noch mit den Gedanken an der Arbeit. Aber auch die ersten Stunden und Tage nach der Freizeit sind wir noch nicht voll wieder da. Das Modul Einschalten und Abschalten ermöglicht es Ihnen, schneller sich auf Freizeit oder Arbeit zu fokussieren, wann und wo Sie es brauchen.

Jetzt anhören

Wer abonniert, bleibt informiert ;)

Noch **271 Tage** bis zum nächsten Resilienz Online Kongress 2026!

5. Oktober bis 11. Oktober 2026!

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das vollständige Impressum.

Copyright 2026

Abmelden / Unsubscribe