

Was sich bereits nach sechs Monaten verändert hat

Ein Zwischenfeedback aus dem
Resilienz-Jahrestraining 2026

Die folgenden Aussagen stammen aus der anonymen Zwischenumfrage des laufenden Resilienz-Jahrestrainings.



9,0 / 10

Weiterempfehlung

bereits nach der Hälfte
des Programms



95%

**fühlen sich im Alltag
gestärkt**

Was sich im Alltag zeigt

Mehr innere Ruhe

- “ Ich bin aufgrund des Trainings weniger gestresst und bringe mehr Ruhe in mein Arbeits- und Privatleben.”
- “ Ich mache Dinge bewusster, eine positive Verlangsamung hat sich eingestellt und ich kann mit Situationen besser umgehen.”

Gesunde Grenzen

- “ Ich bin gelassener geworden und habe heute auch den Mut, mich besser abzugrenzen.”
- “ Nein geht jetzt ohne schlechtes Gewissen.”

Bewusster Handeln

- “ Ich weiss besser, welche Themen ich beeinflussen kann.”
- “ Ich nehme Stressmomente bewusster wahr und reagiere weniger automatisch.”

Mehr Selbstvertrauen

- “ Es wurde mir bewusst, dass ich den Umständen nicht ausgeliefert bin.”
- “ Ich habe das Gefühl, wieder jemand zu sein.”

Vielleicht sind diese Rückmeldungen schon bald auch in Ihrem Unternehmen zu hören?
Gerne begleite ich Sie dabei, den passenden Rahmen für nachhaltige Veränderung zu schaffen.

Barbara Seeger

MAS in Organisationsberatung,
langjährige Führungskoachin
und Resilienz-Expertin



+41 76 562 99 02



[barbara.seeger@](mailto:barbara.seeger@nahbar-transformation.ch)

[nahbar-transformation.ch](mailto:barbara.seeger@nahbar-transformation.ch)



www.nahbar-transformation.ch



nahbar

TRANSFORMATIONSBEGLEITUNG FÜR
ORGANISATIONEN UND EINZELPERSONEN