Michael Schulze

Resilienz – Deine mentale Toolbox

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen: Druck im Job, private Krisen, Veränderungen, die alles durcheinanderwirbeln. Entscheidend ist nicht, ob wir Rückschläge erleben – sondern wie wir damit umgehen.

In diesem Workshop erhältst du deine mentale Toolbox: praktische Strategien und Übungen, die dir helfen, in schwierigen Situationen standzuhalten und gestärkt daraus hervorzugehen. Aus meiner Erfahrung als Fußballprofi, Handwerksmeister und Familienvater zeige ich, wie man aus Niederlagen neue Kraft schöpfen kann – und welche Tools im entscheidenden Moment den Unterschied machen.

Mach dich fit für Kopf und Herz – und probiere aus, welches Werkzeug dir wirklich hilft, wenn es hart auf hart kommt!