



Innere Widerstandskraft stärken.  
Flexibilität und Eigenverantwortung fördern.  
Krisen und Veränderungen meistern.

RESILIENZ FÜR  
STARKE MENSCHEN,  
TEAMS &  
UNTERNEHMEN



*In schwierigen Situationen Unsicherheit aushalten, auf die eigenen Fähigkeiten zur Lösungsfindung vertrauen und Entscheidungen treffen: Diese Kompetenzen brauchen Führungskräfte, UnternehmerInnen und Selbstständige mehr denn je."*

Prof. Dr. Jutta Heller, Expertin für Resilienz



## RESILIENZ SCHAFFT MEHRWERT

Sind Sie auf der Suche nach Impulsen, wie Sie Krisen erfolgreich meistern und Veränderungsängste abbauen? Möchten Sie Belastungen und Stress reduzieren und Ihr Unternehmen als Ganzes fit machen für Wandel und Wachstum? Wir zeigen Ihnen, wie!

Resilienz-Expertin Prof. Heller und ihr Team begleiten und unterstützen individuelle, Teams und Organisationen in beruflichen Kontexten – mit Trainings, Workshops und Coaching, in Vorträgen und Beratungen, immer mit praxisnahen Konzepten aus über 30 Jahren Erfahrung.

Die VUCA-Welt erfordert mehr denn je die richtige Balance zwischen Stabilität und Flexibilität – kurz die Kernkompetenz Resilienz. Wir helfen Ihnen dabei, MitarbeiterInnen und Führungskräfte zu stärken und die produktive Zusammenarbeit in Team zu verbessern. Unser Ziel ist, dass Sie als Organisation schwierige Phasen nicht nur überleben, sondern langfristig prosperieren. „Business forward“ statt „Business as usual“!

# HELLER & TEAM

Die Dinge akzeptieren, wie sie sind. Eigenverantwortung übernehmen. Seelische Widerstandskraft entwickeln: Mit diesem Konzept führt Jutta Heller seit 30 Jahren Menschen erfolgreich zu ihren mentalen Ressourcen.



*Räume öffnen, um sich selbst und zusammen entscheidend weiterzuentwickeln: Das ist mir wichtig in meiner Arbeit als Rednerin, Beraterin und Coach.“*

Jutta Heller



## AUSGEWÄHLTE QUALIFIKATIONEN & ERFAHRUNGEN

- ✓ 30 Jahre Trainerin und Beraterin
- ✓ Über 10 Jahre Professorin für Training und Business Coaching
- ✓ Führungserfahrung als Unternehmerin, Dekanin und Prodekanin
- ✓ Autorin für Sach- und Ratgeber-Bücher
- ✓ Integration biografischer Krisenerfahrungen
- ✓ u.a. Zertifizierte Professional Speakerin (GSA), Senior Coach (DBVC) und Systemische Personal- und Organisationsentwicklerin (ISB)

Jutta Heller kooperiert mit einem Team zertifizierter Resilienzberaterinnen, die ein breites Spektrum an Kompetenzen und Branchenerfahrungen aus der freien Wirtschaft einbringen. Ob einzeln oder als individuell zusammengestelltes Projektteam: Alle Trainerinnen orientieren sich am Resilienzkonzept von Prof. Heller und inspirieren gleichzeitig durch wertvolle Impulse von außen. So bündeln wir Stärken und setzen auch größere oder langfristige Projekte zuverlässig um.



TANJA WIESNER

*„Als Sparringspartnerin möchte ich dazu anregen, innezuhalten, zu reflektieren, die Perspektive zu wechseln und über sich hinauszuwachsen – weg von der Problemorientierung hin zur Lösungsorientierung.“*



BIRGIT POISEL

*„Wertschätzung und Humor sind mir wichtig: Es darf Spaß machen, die eigene Haltung zu ändern gemeinsam mit einem Partner auf Augenhöhe zu meistern.“*



BIRGIT BALDAUF

*„Was mich antreibt: Wertschätzend Raum zu halten und unvergessliche Erlebnisse zu schaffen, damit Menschen und Teams in Verbindung kommen – mit sich, miteinander und mit Ihrer inneren Kraft.“*



# INTERNE WEITER- BILDUNG NACH MASS

Mit individuellen Inhouse-Maßnahmen stärken Sie die Resilienz-Fitness von Individuen, unterstützen die Teamentwicklung und investieren in die Zukunftsfähigkeit Ihres Unternehmens.



*Das Resilienz-Training für unser Führungsteam war klasse. Jutta Heller gibt nicht nur Wissen weiter, sondern integriert viele Ansätze für die individuelle Reflektion der Teilnehmenden. Besonders überzeugt hat uns das dreiteilige Konzept mit anschließender Transferphase und Abschlussworkshop: Diese Kombination hat echte Verhaltensänderungen bewirkt, beispielsweise beim Umgang mit Druck. Jetzt nach 6 Monaten können wir das positive Fazit ziehen: Die gefühlte Belastung der Teilnehmenden ist gesunken."*

Ulrike Blümlein, HUK-COBURG

## RESILIENZTRAINING

Kompetenzen stärken durch aktives Tun MitarbeiterInnen und Führungskräfte lernen mit Belastungssituationen umzugehen, sich präventiv gut aufzustellen und Eigenverantwortung zu übernehmen. So beugen Sie Burnout vor und können Herausforderungen gelassener und konstruktiver bewältigen.

## UNTERNEHMENS-RESILIENZ

Maßnahmen zur Organisationsentwicklung Resiliente Organisationen begegnen Marktveränderungen und internen Konflikten belastbarer und flexibler. Gemeinsam erstellen wir ein individuelles Konzept, welche Bereiche in Ihrem Unternehmen sich wandeln müssen, um auch in schwierigen Umfeldern gesund und handlungsfähig zu bleiben. Und wir begleiten Sie bei der Umsetzung.

## TEAM-WORKSHOP

Resiliente Teams entwickeln und stärken Resiliente Teams schaffen es besser, bei Herausforderungen und Stress auf Kurs zu bleiben, Konflikte konstruktiv zu bewältigen und Innovationen voranzutreiben. Wir arbeiten an Kommunikation und Fehlerkultur und entwickeln Maßnahmen zur Prävention von Krisen.

## RESILIENZ-COACHING

Stabilisierung bei Stress und Krisen Wollen Sie Stress entgegenwirken oder einen Burnout präventiv vorbeugen? Jutta Heller unterstützt Sie als Sparringspartnerin bei der Reflexion. Ziel ist es, Ihre innere Stärke zu fördern - damit Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln und leistungsfähig bleiben.

## KOMPAKT-AUSBILDUNG

Betriebliche/r ResilienzberaterIn Sie möchten Resilienz als Denkhaltung in Ihrem Unternehmen verankern? Dann qualifizieren Sie Betriebliche ResilienzberaterInnen, die als MultiplikatorInnen engagieren! Die vier Module à 3 Tage mit begleitender Lernplattform sind als Mix aus Online- und Präsenzreantaaltungen konzipiert und bei Bedarf mit Methodentrainings und Praxisprojekten kombinierbar. Mit Zertifizierung.

- ✓ Zugeschnitten auf Ihre aktuelle Situation und den Kenntnisstand der TeilnehmerInnen
- ✓ „Geschützter Raum“ mit vertrauten KollegInnen
- ✓ Beispiele und Übungserorientierung in Ihrem betrieblichen Alltag

Mit Online-  
Lernplattform

# OFFENE ANGEBOTE

Sie schätzen die inspirierenden Impulse einer Gruppe mit Menschen aus anderen Kontexten? In der „Akademie Prof. Dr. Jutta Heller“ in Stein bei Nürnberg bieten wir offene Angebote zu Resilienz an.



## RESILIENZTRAINING FÜHRUNGSKRÄFTE

2 Tage

Veränderungen im Unternehmen, Stress und Überlastung, keine Zeit für Pausen oder strategische Planung ... Kennen Sie das aus Ihrem Führungsalltag? Dann trainieren Sie die „Stehauf-Kompetenzen“, die Sie benötigen, um sich selbst und Ihr Team auch in kritischen Phasen souverän führen zu können! Inklusive 4-monatige Online-Transferbegleitung.



## AUSBILDUNG RESILIENZBERATUNG

Mix aus Online- und Präsenz-Modulen

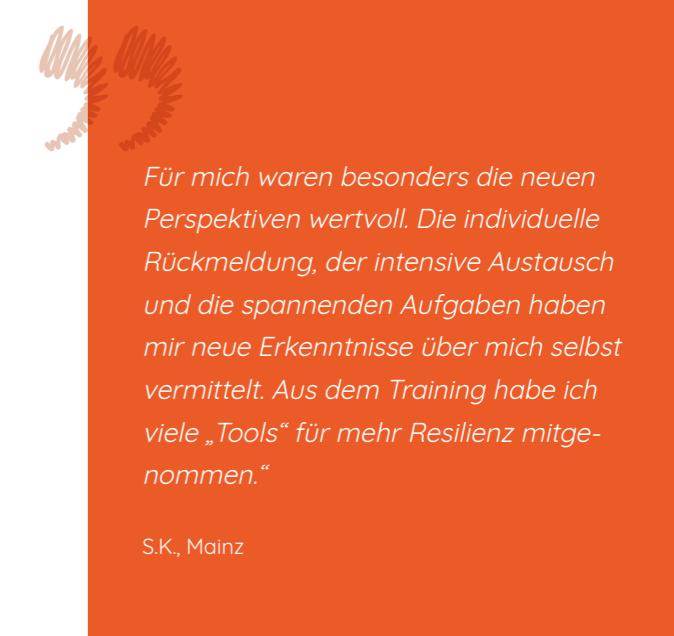
Eine intensive Aus- und Weiterbildung für Coaches, TrainerInnen, Organisations- und PersonalentwicklerInnen sowie HR Business Partner. Ziel ist es, dass Sie passgenaue Maßnahmen für individuelle und organisationale Resilienz konzipieren und durchführen können. Die Trainingsmodule lassen sich einzeln buchen und frei kombinieren, so dass Sie individuelle Ausbildungsschwerpunkte setzen können. Optional mit Zertifizierung.



## COACHING-WOCHENENDE FÜR FRAUEN

2 Tage

Wenn Sie an Ihre Belastungsgrenzen geraten, latent unzufrieden oder lustlos sind, dann ist ein Umdenken gefordert. Das Coaching-Wochenende gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser wahrzunehmen, achtsam mit sich umzugehen, aufzutanken, Orientierung zu finden und (wieder) sinnhaft handeln zu können.



# COACHING-AUSZEIT

Die einwöchige Coaching-Auszeit „one-to-one“ mit Prof. Jutta Heller ist ein professionell begleitetes Innehalten, Sortieren und Ausrichten für weibliche Führungskräfte, Unternehmerinnen und Selbständige. Im Norden Teneriffas oder in der Nähe von Nürnberg. Jutta Heller ist anerkannt vom DBVC als Senior Coach und Wissenschaftsexpertin im Bereich Coaching.

**DBVC**  
Deutscher Bundesverband Coaching e.V.  
Der Business Coaching-Verband

- ✓ Kennenlerngespräch
- ✓ 6 Übernachtungen
- ✓ 10 Einzelcoaching-Stunden
- ✓ 1 Ausflug zu einem inspirierenden Ort
- ✓ Alle Arbeitsmaterialien
- ✓ Zusammenfassung der Ergebnisse

Leistungen



Egal ob Sie eine Führungsposition antreten, neue Aufgaben übernehmen oder in der Verantwortung stehen, die Zukunft Ihres Unternehmens (neu) zu gestalten: Es gibt viele Situationen, die von Unsicherheit und Unklarheit geprägt sind. Auch von drohender Insolvenz, dem Ruhestand, einer überraschenden Kündigung oder Ihrer Gesundheit können Veränderungsimpulse ausgehen. Frauen mit Führungsverantwortung müssen darüber hinaus häufig in der Doppelrolle als Team- und Familienvorstand „performen“ und gönnen sich zu wenig Pausen für Erholung oder Sinnfragen. Ein Coaching verbruden mit inner Ortswechsel kann dazu beitragen, dass Sie Ihre Situation wieder aktiver gestalten und gute Entscheidungen treffen. Für sich selbst. Für Ihr Team. Für Ihr Unternehmen.



## Ihre Wohlfühl-Orte

Garachico auf Teneriffa ist ein malerischer Ort im Norden der Kanareninsel. Sie sind in einem Apartment der **Villa ARTE** untergebracht – ein ehemals restauriertes Gebäude in der Altstadt und fußläufig zu Mercado. Hier finden auch die Coaching-Einheiten statt.



Stein bei Nürnberg liegt mitten in der fränkischen Naturlandschaft. Sie sind im **Biohotel Kurstquartier** untergebracht – ein historisches Gebäude mit einem außergewöhnlichen Designkonzept. Die Coaching-Einheiten finden einen kurzen Spaziergang entfernt in einem idyllischen Landhof statt.



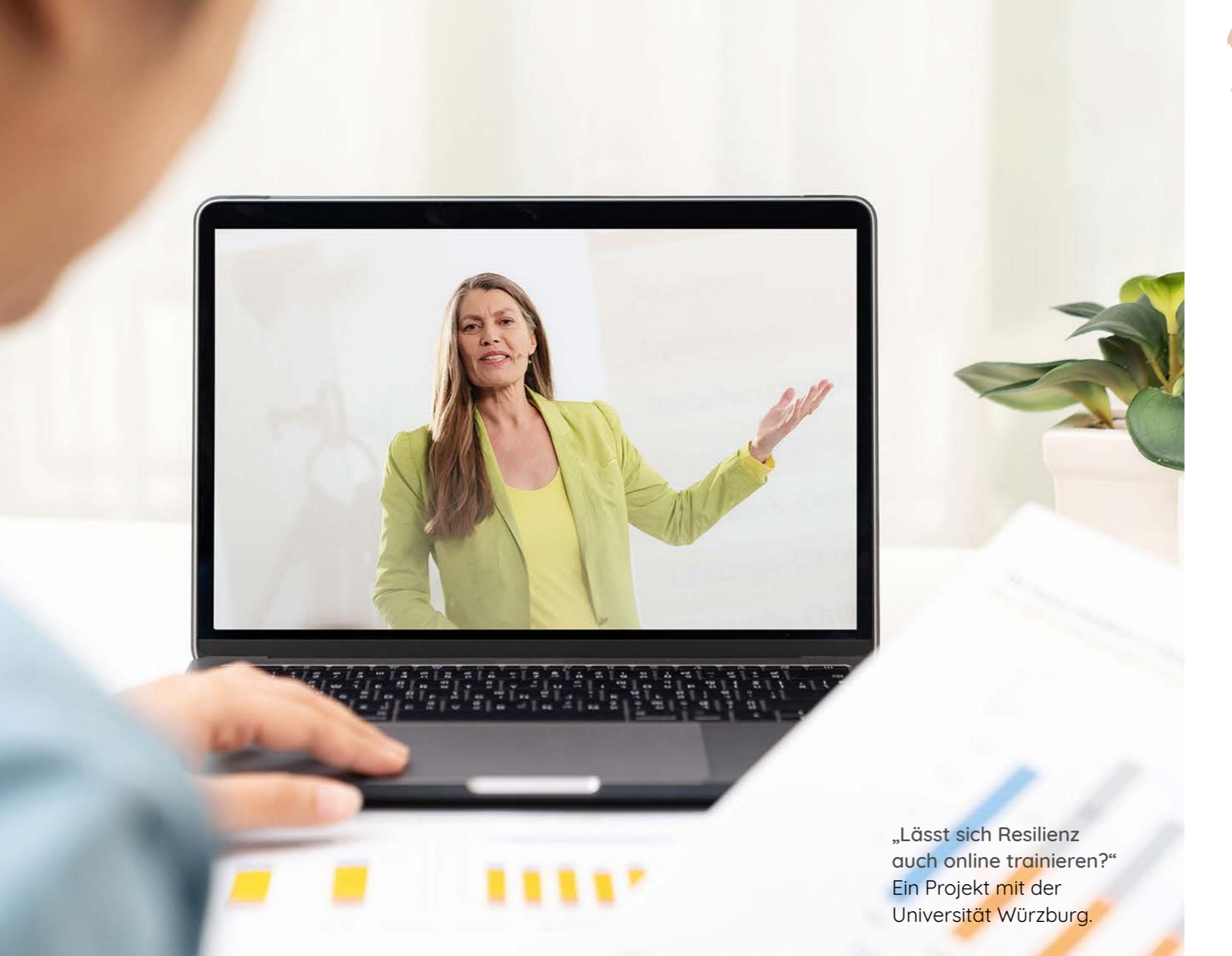
# ONLINE- ANGEBOTE

Die Nachfrage nach digitalen Lernformaten ist in den letzten Jahren rasant angestiegen. E-Learning, Online-Coaching, virtuelle Trainings und Webinare sind deshalb ein fester Baustein unserer Resilienz-Weiterbildungen. Wir arbeiten mit didaktisch für den „Virtual Classroom“ aufbereiteten Inhalten und abwechslungsreichen Lernformaten. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Zum Selbstlernen oder mit Begleitung. Kompakt oder vertieft.

## Online-Formate ...

- ✓ sparen Kosten für Anfahrt, Unterkunft & Verpflegung
- ✓ integrieren sich gut in den Arbeitsalltag
- ✓ eignen sich für verteilt arbeitende Teams
- ✓ reduzieren die Umweltbelastungen durch Reisen

Ihre Vorteile



„Lässt sich Resilienz auch online trainieren?“  
Ein Projekt mit der Universität Würzburg.



*„Ich war überrascht, wie gut mir das digitale Seminar über Zoom gefallen hat.“ – „Tolle Trainerin und gute virtuelle Umsetzung.“ – „Kurzweiliger, positiver Termin.“*

TeilnehmerInnen Online-Training der Universität Würzburg

## WEBINAR

**Resilienz kennenlernen**  
3-teiliges Live-Webinar à 1 Stunde  
Das Webinar unterstützt Sie dabei, das Konzept Resilienz zu verstehen. Sie erhalten Impulse, wie Sie konstruktiver mit Stress umgehen und trainieren innere Stärke mit Hilfe von Resilienzschlüsseln.

## ONLINE-KURS

**Kompakte Weiterbildung für Autodidakten**  
12 Wochen  
Der Online-Kurs „Resilienz“ bietet individuell abgestimmte Pakete für alle, die am liebsten zeitlich unabhängigen möchten – mit speziell für Selbstlernende aufbereiteten Lerneinheiten inklusive Videos, Selbstcheck, Trainingsübungen ... **Optional mit E-Coaching-Begleitung.**

## ONLINE-COACHING

**Für Führungskräfte unter Druck**  
Einzeltermine oder Coaching-Paket  
Als Sparringspartnerin unterstützt Sie Jutta Heller dabei, über Ihren Umgang mit Stress und Krisen nachzudenken, Ihre Bedürfnisse zu klären und Hilfestellungen für Ihre individuellen Konflikt- und Belastungssituationen zu entwickeln.

## ONLINE-TRAINING

**Stärkung der individuellen Resilienz**  
1 Tag Live-Seminar  
MitarbeiterInnen und Führungskräfte lernen Belastungen abzubauen und Stress- und Qualitäten zu entwickeln. Sie identifizieren ihre relevanten Handlungsfelder und gehen die Veränderungen an.  
**Optional mit Online-Trauerbegleitung.**



# VORTRÄGE

Sie wünschen sich einen Resilienz-Vortrag für ein großes Publikum, eine persönliche Reflexionsmöglichkeit für eine kleinere Führungskräftegruppe oder Ideen zur Neuausrichtung Ihrer Unternehmenskultur? Jutta Heller stellt sich auf 10, 50 oder 500 ZuhörerInnen optimal ein, die Vortragsdauer kann von ca. 45 bis 90 Minuten variiert werden. Auf Wunsch auch in englischer Sprache von Teamkollegin Birgit Baldauf.

- ✓ Messen, Tagungen, Kongresse
- ✓ Mitarbeiterveranstaltungen
- ✓ Kundenveranstaltungen
- ✓ Kick-off-Events
- ✓ Change-Auftaktveranstaltungen
- ✓ Führungskräfte-Meetings
- ✓ Netzwerk-Events

Zertifizierte Professional Speakerin (GSA)



## „Resilienz für Unternehmen: Veränderungen aktiv gestalten“

Es gibt Unternehmen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie besitzen ein Risiko-Radar und bleiben bei Veränderungen und Krisen handlungsfähig. Was unterscheidet diese Unternehmen von anderen? Orientiert an der ISO-Norm für organisationale Resilienz stellt der Vortrag neue relevante „Stellschrauben“ vor und identifiziert mit einem Quickcheck konkrete Handlungsoptionen.

## „Individuelle Resilienz: Fitness für stürmische Zeiten“

Der Umgang mit schwierigen Situationen ist nicht neu. Neu ist aber, dass immer mehr Führungskräfte und MitarbeiterInnen durch die Komplexität der VUCA-Welt an ihre mentale Belastungsgrenze geraten. Neben einer Selbstdiagnose und Reflexionsübungen bietet der Vortrag auf Basis der sieben Resilienzschlüssel praxisnahe Tipps zur Aktivierung der individuellen Widerstandskraft – für starke Teams und gesunde MitarbeiterInnen.

## „Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“

Ritterrüstung oder Lotus-Effekt – welche Strategie ist bei Belastungen sinnvoll? Weder noch! Machen Sie es wie das Känguru, das kraftvoll, aber flexibel auf seine Umgebung reagiert und so auch schwierige Situationen ausbalanciert. Humorvoll erklärt Jutta Heller, wie sich Resilienz trainieren lässt – eine Metaphorik, die speziell die Sinne von Frauen anspricht.

## „Ich schaffe das! Mit Selbstwirksamkeit stark sein“

Stark wie ein Bär, schlau wie ein Fuchs – oder doch der Ochse im Joch? Die verschiedenen Arten unserer Persönlichkeit setzen uns unter Druck und machen Entscheidungen schwer. In diesem Vortrag zeigt Jutta Heller, wie sich mit Hilfe von Tiermetaphern ein gezielter Zugriff auf die individuellen Ressourcen entwickeln lässt und so das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt.

## „Vertrau auf dich: Leichter mit Veränderungen umgehen“

Umbruchssituationen führen häufig zum Gefühl des Kontrollverlusts. In ihrem Vortrag zeigt Jutta Heller am Beispiel des Kängurus, wie sich Veränderungskompetenz erlernen lässt. Sie möchte Lust machen, Neues zu wagen, die eigene Wirkmächtigkeit auszubauen und so den Herausforderungen des Vaadels mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.



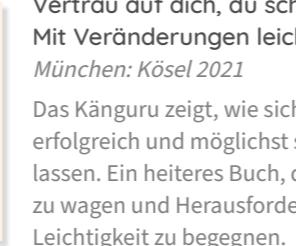
# EINLESEN. VERTIEFEN. ÜBEN.

Jutta Heller ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Resilienz, Coaching und Personalentwicklung und verfasst regelmäßig Gastartikel für renommierte Fach- und Wirtschaftsmagazine.

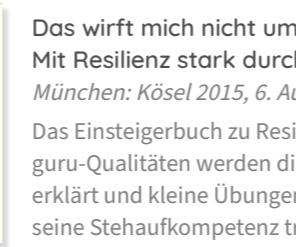
## EMPFEHLUNGEN:



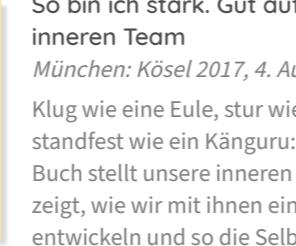
**So bleib ich stark:**  
Resilienz aufbauen – egal, was kommt.  
München: Kösel 2023  
Mit diesem liebevoll illustrierten Kartenset aus 48 Impulsen, Reflexionen und Übungen lässt sich Resilienz ganz individuell trainieren - systematisch oder situativ, zwischen-durch und überall.



**Vertrau auf dich, du schaffst das!**  
Mit Veränderungen leichter umgehen  
München: Kösel 2021  
Das Känguru zeigt, wie sich Umbruchsituationen erfolgreich und möglichst stressfrei meistern lassen. Ein heiteres Buch, das Lust macht, Neues zu wagen und Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.



**Das wirft mich nicht um.**  
Mit Resilienz stark durchs Leben gehen.  
München: Kösel 2015, 6. Aufl.  
Das Einsteigerbuch zu Resilienz: Anhand der Känguru-Qualitäten werden die 7 Resilienzschlüssel erklärt und kleine Übungen vorgestellt, wie jeder seine Stehaufkompetenz trainieren kann.



**So bin ich stark. Gut aufgestellt mit dem inneren Team**  
München: Kösel 2017, 4. Aufl.  
Klug wie eine Eule, stur wie ein Esel, flexibel und standfest wie ein Känguru: Das unterhaltsame Buch stellt unsere inneren Mitspieler vor und zeigt, wie wir mit ihnen ein starkes inneres Team entwickeln und so die Selbstwirksamkeit stärken.

Jutta Heller versteht es auf Basis verständlich zusammengefasster aktueller Erkenntnisse, einen Entwicklungsweg für LeserInnen bereit zu stellen. Ob in einem Fluss gelesen oder zu einzelnen Punkten gesprungen: immer finden sich Hintergrundinformationen im passenden Zusammenspiel mit praktikablen Checks, Übungen und Tipps.“

Amazon-Rezension



30 Minuten – Resilienz für Unternehmen  
Offenbach: GABAL 2018 E-Book (PDF)

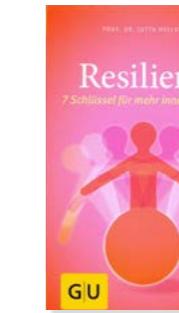
Ein Ratgeber, wie Unternehmen flexibel mit Krisen und Dauerbelastung umgehen, sensible auf Warnzeichen reagieren und nach der Kriseschwelle wieder handlungsfähig werden. Einführung in das Konzept organisationaler Resilienz inklusive ISO-Norm mit neun Resilienzschlüsseln.



Resilienz für die VUCA-Welt  
Wiesbaden: Springer 2019  
Umfassender Überblick über Konzepte individuelle und organisationaler Resilienz – von neurobiologischen und medizinischen Grundlagen bis hin zu konkreten Praxisbeispielen zur Resilienzförderung.



**Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte**  
Orell Füssli 2015  
Restexemplare bei der Autorin erhältlich  
Praktische Tipps zum Belastungsabbau und Ressourcenaufbau für Führungskräfte und ihre MitarbeiterInnen auf Grundlage der sieben Resilienzschlüssel nach Jutta Heller.



**Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innerer Stärke**  
München: GU 2013, 11. Aufl.  
ebook, gedruckte Restexemplare bei der Autorin erhältlich  
Ein Selbstcoachingbuch mit vielen Beispielen, Tipps und Techniken, um mit einer individuellen Resilienzschlüsseln zu arbeiten und so das eigene Denken und Handeln aktiv zu gestalten.



Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG) | Audi AG  
Fraunhofer Institut Erlangen | Handelskammer Solothurn (CH) | HUK COBURG  
IHK Heilbronn-Franken | Klinikum Fürth | ORF Wien | Quality Austria Wien  
Spitalzentrum Oberwallis (SZO) | Thermo Fisher Scientific GmbH  
uniVersa Lebensversicherung a. G. | Westfälische Provinzial Versicherung AG

Referenzen

#### WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?

Prof. Dr. Jutta Heller  
Neuwerk 4  
90547 Stein bei Nürnberg

Tel. 09 11/2786 1770  
Fax 09 11/2786 1771  
[info@juttaheller.de](mailto:info@juttaheller.de)



Von KundInnen empfohlen –  
alle Bewertungen finden  
Sie unter “Proven Expert“.