

## Montag, 10.03.2025

### **19:00 Uhr**

Begrüßung und gemeinsames Abendessen

### **20:00 Uhr – 20:45 Uhr**

Kurze Vorstellungsrunde

## Dienstag, 11.03.2025

### **09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Begrüßung und Vorstellung durch die Referentin Frau Amela Musanovic-Sandor Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR), Mainz

Einführung in das Thema Stress und Resilienz mit aktuellem Forschungsstand

Training und Übungen zu Resilienzfaktoren und *Grundhaltungen*:

- Psychologische Grundbedürfnisse
- Realistischer Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstwert
- Akzeptanz

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag

## Mittwoch, 12.03.2025

### **09:00 Uhr - 12:00 Uhr**

Einführung in das Thema Selbstregulation und *Handlungsprinzipien* der Resilienz

Training und praktische Übungen zu Resilienzfaktoren und *Handlungsprinzipien*:

- Selbstregulation
- Denkmuster und Denkfallen
- Werteorientierung
- Grenzen erkennen und setzen

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag

## Donnerstag, 13.03.2025

### **09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Training und praktische Übungen zu *Handlungsprinzipien* und resilienter Führung:

- Eigenes Resilienzprojekt gestalten
- Zielorientierung und –formulierungen
- Selbstfürsorge und Fürsorge für andere
- Vertrauen und andere Führungsstile
- Beziehungen und soziale Unterstützung am Arbeitsplatz
- Kommunikation und Gesprächsführung

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag.

Zusammenfassung, Verabschiedung und Feedback

## Freitag, 14.03.2025

### **Frühstück**

### **anschließend Abreise**

## Veranstalter:

---

Senatorin für Justiz und Verfassung,  
Richtweg 16-22, 28195 Bremen  
Ansprechpartnerin:  
Senatsrätin **Dr. Silke Utermark**  
Telefon: 0421 361-19586

---

## Tagungsleitung:

Richterin am Oberlandesgericht  
**Nicola Martin**  
Hanseatisches Oberlandesgericht in Bremen  
Am Wall 198, 28195 Bremen  
Telefon: 0421 361 19728

Richterin am Amtsgericht  
**Susanne Tantzen**  
Amtsgericht Bremen  
Ostertorstraße 25-31  
28195 Bremen



## Tagungsort

---

Deutsche Richterakademie  
Berliner Allee 7  
54295 Trier  
Telefon: +49 (0) 651-9361-0  
Telefax: +49 (0) 651-300210  
[trier@deutsche-richterakademie.de](mailto:trier@deutsche-richterakademie.de)  
[www.deutsche-richterakademie.de](http://www.deutsche-richterakademie.de)

## Senatorin für Justiz und Verfassung der Freien Hansestadt Bremen



---

## Programm

Tagung 09b/2025

**„Resilienz – Schlüssel zu  
mehr Arbeits- und  
Lebensqualität“**

---

10.03. bis 14.03.2025



Stand: 13.01.2025