

## Montag, 02.03.2026

### **19:00 Uhr**

Begrüßung und gemeinsames Abendessen

### **20:00 Uhr – 20:45 Uhr**

Kurze Vorstellungsrunde

## Dienstag, 03.03.2026

### **09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

- Begrüßung und Vorstellung durch die Referentin Frau Amela Musanovic-Sandor im Auftrag des Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR), Mainz
- Einstieg in das Thema Stress und Resilienz
- Vorstellung individueller Resilienzfaktoren zur Stärkung der individuellen Resilienz
- Übungen zur Stärkung der individuellen Resilienz durch ausgewählte Resilienzfaktoren (z.B. Aktives Coping (Bewältigungsstrategien) und Akzeptanz, Realistischer Optimismus, Denkmuster und Denkfallen)

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag

## Mittwoch, 04.03.2026

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

- Werteorientierung: Werte als innerer Kompass in unserem Leben
- Einführung in das Thema Selbst- und Emotionsregulation zur Stärkung der individuellen Resilienz
- Einführung in den Resilienzfaktor: Beziehungen und soziale Unterstützung
- Grenzen erkennen und setzen

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag

## Donnerstag, 05.03.2026

### **09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

- Einstieg in das Thema Selbstfürsorge: „Mich selbst gut führen“
- Selbstschutz: „Wie gehe ich mit mir um?“
- Transfersicherung: „Was nun?“

- Das Gestalten eines eigenen Resilienzprojekts (Zielorientierung und Zielerreichung)
- Zusammenfassung, Klärung offener Fragen, Feedback und Verabschiedung

### **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Fortsetzung der Themen vom Vormittag.

Zusammenfassung, Verabschiedung und Feedback

## Freitag, 06.03.2026

### **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  
Telefon: 0421 361 57627



## 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 07b/2026

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

---

02.03. bis 06.03.2026



Stand: 22.12.2025