

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 Denkfällen)

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
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