



## LIVE-TALK

# Never give up

**Resilienz heißt: aufstehen, weitergehen, wachsen**

INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen

Leben bedeutet Veränderung und oft auch Herausforderungen, die uns aus der Bahn werfen können. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, immer wieder aufzustehen, weiterzugehen und sogar an Schwierigkeiten zu wachsen! Resilienz beschreibt genau diese Fähigkeit: Krisen zu bewältigen, Rückschläge zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Doch was macht uns eigentlich resilient?

Wir werfen einen Blick auf Faktoren, die uns helfen, nicht nur zu überleben, sondern zu gedeihen. Wir sprechen unter anderem darüber,

- warum eine optimistische Grundhaltung entscheidend ist, um auch in schwierigen Zeiten Chancen zu erkennen und handlungsfähig zu bleiben,
- wie wir Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten entwickeln,
- weshalb ein unterstützendes soziales Netzwerk eine zentrale Rolle spielt,
- wie es gelingt, Veränderungen anzunehmen,
- warum Zukunftsorientierung und klare Ziele kraftvolle Quellen von Resilienz sind
- und wie wir diese verschiedenen Faktoren im Alltag fördern können, um mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und innerer Stärke durchs Leben zu gehen.

Unsere Expertin:



**Jacqueline Hebbel**

Diplom-Pädagogin  
Systemische Beraterin (SG)  
Systemische Therapeutin (SG)  
Beraterin bei INSITE




Fragen an unsere Expertin über den Chat (anonym) sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



# LIVE-TALK

## ECKDATEN

Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Computer oder über ein mobiles Endgerät
 Ablauf	Dauer: 60 Minuten ON24-Veranstaltung mit vorheriger Registrierung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p>Donnerstag, 7. Mai 2026, 11:00 Uhr <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Dienstag, 19. Mai 2026, 16:00 Uhr <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Einwahllink per E-Mail.</p> <p>Die Teilnahme erfolgt anonym.</p> <p>Für diesen Live-Talk nutzen wir ON24 – eine Plattform für virtuelle Events. (siehe FAQs)</p>



## LIVE-TALK

### FAQs

- **Muss ich etwas herunterladen für die Teilnahme über ON24?**  
Nein, Teilnehmende müssen sich keine Software herunterladen und können bequem per Browser teilnehmen. Nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben, bekommen Sie per Mail einen Teilnahmelink, mit dem Sie sich zum Zeitpunkt des Live-Talks einfach einwählen.
- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von ON24?**  
Chrome oder Edge
- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**  
Nein. Unsere Live-Talks werden aufgezeichnet, um sie im Nachhinein möglichst vielen Interessierten zur Verfügung stellen zu können. ON24 ist dabei so eingestellt, dass die Teilnehmenden sich nicht per Kamera oder Ton zuschalten können.
- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**  
Alle Teilnehmenden werden automatisch vom System anonymisiert. Wichtig ist nur die Angabe einer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnahmelink zusenden können.
- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei ON24?**  
Die ON24 Plattform arbeitet auf Basis der DSGVO. Für weitere Informationen siehe [www.on24.com/gdpr](http://www.on24.com/gdpr)
- **Wann soll ich mich einloggen?**  
Unsere ON24 Plattform ist ab 15 Minuten vor dem jeweiligen Beginn für alle Teilnehmenden geöffnet.