

Das Beruflexikon ist ein Online-Informationstool des AMS und bietet umfassende Berufsinformationen zu fast 1.800 Berufen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.beruflexikon.at zu Berufsanforderungen, Beschäftigungsperspektiven und Einstiegsgehältern sowie zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Resilienztrainerin Resilienztrainer

Einstiegsgehalt: € 2.460,- bis € 2.800,-

INHALT

Tätigkeitsmerkmale.....	1
Siehe auch.....	2
Anforderungen.....	2
Beschäftigungsmöglichkeiten.....	2
Aussichten.....	2
Ausbildung.....	2
Durchschnittliches Bruttoeinstiegsgehalt.....	3
Impressum.....	3

TÄTIGKEITSMERKMALE

ResilienztrainerInnen coachen und beraten Personen, um ihre persönlichen Fähigkeiten, Kompetenzen, psychische Widerstandsfähigkeit und Selbstwahrnehmung zu festigen und gezielt einzelne Resilienzfaktoren zu stärken. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und auf Probleme und Veränderungen mit der Anpassung des eigenen Verhaltens zu reagieren.

Im Rahmen ihrer Tätigkeit wenden ResilienztrainerInnen verschiedene Methoden und Techniken an. Sie vermitteln Wissen und Übungen in Themenbereichen wie mentale Stärke, Stressprävention und Resilienz mit dem Ziel, die innere Stärke ihrer KlientInnen zu festigen und belastende Situationen wie etwa berufliche Überforderung oder persönliche Schicksalsschläge gut zu meistern. Darüber hinaus unterstützen sie ihre KlientInnen dabei, auf ihre persönlichen Bedürfnisse einzugehen und ermutigen sie, sich bewusste Ziele zu setzen. Ihr Ziel ist es, dass sie selbstständig mit schwierigen Lebensphasen wie etwa Alltagsstress oder Krisen umgehen können und gestärkt aus einer Krise hervorgehen.

In Einzel- oder Gruppengesprächen helfen ResilienztrainerInnen den KlientInnen zudem ihre innere Balance zu bewahren und die psychosoziale Gesundheit zu verbessern. Dafür wenden sie Übungen wie Phantasieren, Meditation und kreatives Schreiben für eine bewusste Sinneswahrnehmung an. Darüber hinaus coachen und beraten ResilienztrainerInnen auch Führungskräfte und Organisationseinheiten in Unternehmen mit dem Ziel, deren Widerstandsfähigkeit zu verbessern und Strategien zu entwickeln, um Krisensituationen optimal zu meistern.

Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- Psychische Widerstandsfähigkeit der KundInnen stärken
- Strategien zur Krisenbewältigung vermitteln
- Achtsamkeit trainieren
- Persönliche Fähigkeiten und Selbstwahrnehmung der KundInnen festigen
- Verschiedene Methoden zur Resilienzstärkung anwenden
- Auf Krisen und Veränderungen vorbereiten
- Einzel- und Gruppengespräche durchführen

SIEHE AUCH

- [Diplom-SozialbetreuerIn für Familienarbeit \(Mittlere/Höhere Schulen\)](#)
- [Lebens- und SozialberaterIn \(Kurz-/Spezialausbildung\)](#)

ANFORDERUNGEN

- Freude am Beraten
- Freude am Kontakt mit Menschen
- Gerne kreativ arbeiten
- Interesse für Soziales
- Kommunikationsfähigkeit
- Problemlösungsfähigkeit
- Psychische Belastbarkeit
- Selbstständiges Arbeiten
- Verantwortungsbewusstsein

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B.:

- Unternehmensberatungen
- Beratungsstellen
- Gemeinschaftspraxen
- Soziale Einrichtungen
- Bildungseinrichtungen

AUSSICHTEN

Persönliche Kompetenzen wie Flexibilität, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, die innere Balance zu halten, gewinnen in der Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Vor allem durch die Corona-Krise ist der Bedarf an psychosozialer Betreuung und Unterstützung gestiegen. Dabei wenden sich immer mehr Menschen auch an ResilienztrainerInnen, um herausforderndere Situation zu meistern. Die Berufsaussichten für ResilienztrainerInnen sind stabil.

AUSBILDUNG

Eine gute Basis für diesen Beruf bieten Coachingausbildungen, Trainerausbildungen, Ausbildungen im Bereich Lebens- und Sozialberatung oder psychosoziale Beratung.

Eine Ausbildungsmöglichkeit bietet das [BFI](#) in mehreren Bundesländern in Form des Diplomlehrgangs "ResilienztrainerIn". In der Ausbildung werden z.B. Themeninhalte zu Bereichen wie Flexibilität und Widerstandskraft, Resilienzforschung, Stressabbau und Achtsamkeit vermittelt. Empfohlene Voraussetzungen, um am Lehrgang teilzunehmen, sind eine abgeschlossene Trainerausbildung, der Besuch des Informationsabends und eine Trainerpraxis.

Weiters bietet das [WIFI](#) Ausbildungsmöglichkeiten, z.B. in Form des Diplomlehrgangs "Achtsamkeits- und ResilienztrainerIn" an, der 192 Lehreinheiten umfasst. Die Ausbildung vermittelt Kenntnisse in Bereichen wie Aufstellungsarbeit, Symbolarbeit, Meditation, Lebenskräfte und Kinesiologie. Dieser Lehrgang wird in mehreren Bundesländern angeboten.

Ausbildungen im [Ausbildungskompass](#)

Oberösterreich

[Diplomlehrgang ResilienztrainerIn](#) (Lehrgang)

PROGES Akademie

Adresse: 4020 Linz, Fabrikstraße 32

Webseite: <https://www.proges.at>

Steiermark

[BFI - Diplomausbildung zum Resilienz-Coach](#) (Lehrgang)

BFI Steiermark - Bildungszentrum Graz West

Adresse: 8020 Graz, Eggenberger Allee 15

Webseite: <https://www.bfi-stmk.at/kontakt/bildungszentrum-graz-west.html>

Wien

[Diplomlehrgang ResilienztrainerIn](#) (Lehrgang)

BFI Wien

Adresse: 1030 Wien, Alfred-Dallinger-Platz 1

Webseite: <https://www.bfi.wien>

DURCHSCHNITTLICHES BRUTTOEINSTIEGSGEHALT

€ 2.460,- bis € 2.800,- *

* Die Gehaltsangaben entsprechen den Bruttogehältern bzw. Bruttolöhnen beim Berufseinstieg. Achtung: meist beziehen sich die Angaben jedoch auf ein Berufsbündel und nicht nur auf den einen gesuchten Beruf. Datengrundlage sind die entsprechenden Mindestgehälter in den Kollektivverträgen (Stand: 2025). Eine Übersicht über alle Einstiegsgehälter finden Sie unter www.gehaltskompass.at. Mindestgehalt für BerufseinsteigerInnen lt. typisch anwendbaren Kollektivverträgen. Die aktuellen kollektivvertraglichen **Lohn- und Gehaltstafeln** finden Sie in den **Kollektivvertrags-Datenbanken** des **Österreichischen Gewerkschaftsbundes (ÖGB)** (<http://www.kollektivvertrag.at>) und der **Wirtschaftskammer Österreich (WKÖ)** (<http://www.wko.at/service/kollektivvertraege.html>).

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice

Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts

Treustraße 35-43

1200 Wien

E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 18.12.25

Die aktuelle Fassung der Berufsinformationen ist im Internet unter www.beruflexikon.at verfügbar!