

Kurzversion

Basel – Das Resilienz Zentrum Schweiz feiert sein zehnjähriges Bestehen. Seit 2015 begleitet das Kompetenz-Zentrum für Resilienz und mentale Gesundheit Menschen, Teams und Organisationen in der ganzen Schweiz. Mit sechs Standorten, Angeboten in vier Sprachen und weit über 100 Veranstaltungen pro Jahr zählt es zu den führenden Anbietern im Bereich Resilienzförderung.

Höhepunkt des Jubiläumsjahres ist der Anlass am 27. August 2025 in Basel, mit den Gastbeiträgen von Mikael Krogerus und Saskia Schenker. Gegründet von Antoinette Wenk und Mario Grossenbacher, setzt das Zentrum auf wissenschaftlich fundierte, praxisnahe Methoden – darunter das selbst entwickelte Resilienz-Rad© und die Work-In® Programme.

Mehr Informationen: www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Pressemitteilung

Zehn Jahre Resilienz Zentrum Schweiz: Gemeinsam stark in bewegten Zeiten

Basel, 12. August 2025 – Das Resilienz Zentrum Schweiz feiert in diesem Sommer sein zehnjähriges Bestehen. Seit der Gründung 2015 hat es sich als führende Adresse für die Förderung von Resilienz und mentaler Gesundheit in der Schweiz etabliert. Mit Standorten in Basel, Zürich, Bern, Luzern, Lausanne und Locarno begleitet das Zentrum Menschen, Unternehmen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr innerer Stabilität, Orientierung und bewusster Handlungsfähigkeit – in einer Welt, die sich stetig wandelt.

Für eine resilientere Welt

„Unser Anliegen ist es, dank resilienten Denk- und Verhaltensmustern die Welt etwas resilienter zu machen“, sagen die Gründer:innen Antoinette Wenk und Mario Grossenbacher. Das Resilienz Zentrum Schweiz steht für einen praxisnahen, wissenschaftlich fundierten und menschlich nahen Ansatz. Ziel ist es, mentale Gesundheit nicht nur zu schützen, sondern gezielt zu stärken – individuell, im Team und im System. Herzstück der Arbeit ist das eigens entwickelte **Resilienz-Rad©** mit acht Schutzfaktoren. Es dient als praxiserprobtes Werkzeug, um Ressourcen sichtbar zu machen, Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren und konkrete Entwicklungsschritte anzustossen.

Angebote mit nachhaltiger Wirkung

Das Zentrum bietet ein breites Spektrum an Dienstleistungen: von Beratungen, Impuls-Referaten, Team-Workshops und Führungsseminaren bis hin zur Ausbildung zur Resilienz & Well-Being Berater:in. Alle Angebote zeichnen sich durch hohe Transferwirkung, interaktive Methoden und passgenaue Zielgruppenorientierung aus.

– für Unternehmen aus allen Branchen, Schulen, Verwaltungen sowie Fachpersonen aus Bildung, Gesundheit und Sozialwesen.

Jubiläumsanlass am 27. August 2025 in Basel

Höhepunkt des Jubiläumsjahres ist ein festlicher Anlass in Basel. Gastbeiträge von dem vielfach ausgezeichneten Autor, Journalist und Kolumnist **Mikael Krogerus** sowie **Saskia Schenker**, Direktorin von prio.swiss und Baselbieter Landrätin. Der Abend bietet Raum für Austausch, Begegnung und Inspiration – im typischen Stil des Zentrums: fundiert, lebendig und nah am Menschen.

Zehn Jahre Wirkung – und ein Blick nach vorn

In den vergangenen zehn Jahren hat das Resilienz Zentrum Schweiz zahlreiche **Menschen** begleitet und mit mehr als **500 Unternehmen und Organisationen** aus verschiedensten Branchen in der ganzen Schweiz zusammengearbeitet. Die Angebote werden in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch durchgeführt und stets auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten.

Für die kommenden Jahre verfolgt das Zentrum klare Ziele: Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz soll noch sichtbarer und systemischer gefördert werden – unter anderem mit den **Work-In@ Programmen**, erweiterten Fortbildungsangeboten, digitalen Tools und einem wachsenden Netzwerk an erfahrenen Berater:innen.

Kontakt für Medien & Rückfragen

Resilienz Zentrum Schweiz
Mario Grossenbacher
Aeschengraben 16, 4051 Basel
+41 61 482 04 04
mg@resilienz-zentrum-schweiz.ch
www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Über das Resilienz Zentrum Schweiz

Seit 2015 begleitet das Resilienz Zentrum Schweiz Menschen, Teams und Organisationen auf dem Weg zu mehr mentaler Widerstandskraft. Gegründet von Antoinette Wenk und Mario Grossenbacher in Basel, zählt es heute zu den führenden Kompetenz-Zentren für Resilienzförderung in der Schweiz.

Vision: Eine Gesellschaft, in der Menschen, Teams und Organisationen ihre Widerstandskraft aktiv gestalten, mit Herausforderungen konstruktiv umgehen und Veränderungen als Chance nutzen – für mehr Lebensqualität, Gesundheit und nachhaltigen Erfolg.

Mission: Das Resilienz Zentrum Schweiz stärkt Individuen, Teams und Organisationen durch wissenschaftlich fundierte Trainings, Beratung und Forschung im Bereich Resilienz.

Es verbindet neueste Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaft mit praxisnahen Methoden, um Menschen zu befähigen, ihre mentale, emotionale und soziale Widerstandskraft nachhaltig zu entwickeln.

Das Ziel ist, Wissen zu teilen, Bewusstsein zu schaffen und wirksame Werkzeuge zu vermitteln – für ein gesundes, leistungsfähiges und zukunftsfähiges Miteinander.

Stärke: Ganzheitlicher Ansatz mit erlebnisorientierten Methoden, interdisziplinärem Fachwissen und dem eigens entwickelten Resilienz-Rad©.

Leistungen: Beratung und Coaching an sechs Standorten in der ganzen Schweiz sowie in vier Sprachen; Impuls-Referate, Seminare, Team- und Führungstrainings; Ausbildung von Resilienz & Well-Being Berater:innen.

Factsheet – Resilienz Zentrum Schweiz

Stand: August 2025

Wer wir sind

Resilienz Zentrum Schweiz – etabliert seit 2015 als Kompetenzzentrum für Resilienzförderung in der Schweiz

Ziel: Förderung von Resilienz auf individueller und organisationaler Ebene – nachhaltig, wissenschaftlich fundiert, kreativ, erlebnisorientiert und mehrsprachig (DE/FR/IT/EN)

Geschäftsstellen: Basel (Hauptsitz), Zürich, Bern, Luzern, Lausanne, Locarno

Geschäftsführung: Antoinette Wenk & Mario Grossenbacher

Was wir anbieten

- **Seminare** (Basisseminar „Resilienz – verstehen, trainieren & anwenden“; thematische Vertiefungsseminare z. B. Veränderung, Gedanken, Stressregulation, Resilienz im Team/Führung)
 - **Coaching & Prozessbegleitung:** Einzel- und Team-Coaching, sowohl präventiv als auch stabilisierend, vor Ort, online oder in-house; mehrsprachig
 - **Online-Programme:** E-Learning (Grundlagen des Resilienz-Modells) & E-Training (28-Tage-Challenges zu den acht Resilienzfaktoren)
 - **Resilienzpakete** (Small–Large): Kombination aus Beratung, Seminaren, Coaching, Work-In und Online-Programmen (1 bis 6 Monate)
 - **Spezialangebote** für Schulen und Gemeinden: systemische Resilienzförderung für Schüler:innen, Lehrpersonen, Schulleitungen, Eltern
-

Methodischer Ansatz

- Basierend auf dem **Resilienz-Rad©** mit acht Schutzfaktoren (Kreativität, Akzeptanz, Selbstverantwortung, Zukunftsorientierung, Achtsamkeit, Netzwerk, Lösungsorientierung, Optimismus)
 - Förderung resilienter Verhaltensmuster und Strukturen – individuell und in Organisationen, integrative Arbeitsweise (Kopf, Körper, Herz)
-

Zielgruppen

- **Privatpersonen** – Unterstützung im Alltag, zur Stärkung der mentalen Balance
- **Organisationen, Institutionen & Gemeinden** – Förderung betrieblicher Resilienz, gesunder Arbeitskultur
- **Fachleute, Schulen, zuweisende Stellen** – Weiterbildung, Beratung, systemische Begleitung

Kontakt & Impressum

Zentrale: Aeschengraben 16, CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04

E-Mail: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch