

## Qualifikationen

- zertifizierte Psychologische Beraterin (S. Tilmann / Isolde Richter Schule)
- zertifizierter Burnout-Coach
- zertifizierte Atemberaterin
- zertifizierte Mental-Trainerin
- zertifizierte Trauerbegleiterin
- zertifizierte Resilienzberaterin
- Workshop „Traumasensibles Coaching“ (Savina Tilmann)
- Weiterbildungen in „Zürcher Ressourcen Modell ZRM®“ (Dr. Maja Storch)
- Weiterbildungen in „Embodiment“
- Weiterbildung in „hypnosystemischen Konzepten“ (Dr. med. G. Schmidt)
- Weiterbildung „Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz“ (Frauke Niehues / DGVT)
- Achtsamkeitscoach
- Waldachtsamkeitstrainerin
- „Online Basis-Fortbildung SEI® - Frühe Verletzungen und Entwicklungstrauma erkennen und heilen - Beziehung und Sicherheit mit traumatisierten Klienten“ (Dami Charf)
- über 30 Jahre aktive Sängerin
- über 10 Jahre in der Erwachsenenbildung

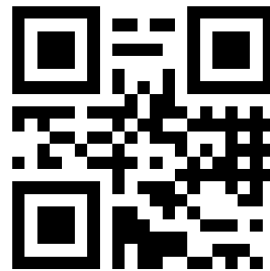
## Kontakt

Selina Manu  
Telefon 0170-99 36 804  
Internet [www.selinamanu.de](http://www.selinamanu.de)  
E-Mail [mail@selinamanu.de](mailto:mail@selinamanu.de)

## Coaching-Räumlichkeiten

- Darmstadt
- Frankfurt
- Schlüchtern
- Gelnhausen
- Online-Sitzungen

## Weitere Informationen



Stand 09/2025



## RESILIENZBERATUNG

Ich bin ohne Stabilität  
aufgewachsen und hab mir  
eigene Wurzeln wachsen  
lassen.

Gerne unterstütze ich Dich,  
Deine Wurzeln zu nähren,  
damit Du daran wachsen  
kannst.

# RESILIENZ

## Resilienzberatung – Stärke, die von innen kommt

Das Leben verläuft nicht immer nach Plan. Stress, Krisen und Veränderungen gehören dazu – doch wie wir damit umgehen, macht den Unterschied.

In der Resilienzberatung unterstütze ich dich, deine innere Widerstandskraft zu stärken, neue Perspektiven zu entwickeln und gesunde Strategien im Umgang mit Belastungen zu finden.

Gemeinsam erkunden wir, was dich trägt, was dir Kraft gibt – und wie du auch in stürmischen Zeiten handlungsfähig bleibst und wieder in Balance kommst.

Du lernst, auf deine Ressourcen zu vertrauen, Grenzen klarer wahrzunehmen und dich selbst in den Mittelpunkt eines gesunden Lebensstils zu stellen.

**Resilienz ist keine feste Eigenschaft – sie ist lernbar.**

**„Resilienz ist die Fähigkeit, Freude an den kleinen Dingen zu finden, auch wenn man niedergeschlagen ist.“**

- J.K. Rowling -



### Dauer

Die Dauer eines Coachings beträgt 60 min.

Eine individuelle Dauer kann ebenfalls vereinbart werden.

### Kosten

Einzelcoaching 95€/Stunde

Preise für Gruppen, Vorträge und Workshops auf Anfrage

### Termine

Nach Absprache

