

RYLA-Seminar

# Mehr Mentale Gesundheit

## Mehr mentale Power

30.08.2025

Rotary Akademie Augsburg

---



### What to expect

In diesem praxisnahen Seminar stärken wir gemeinsam unsere psychische Widerstandskraft für Beruf und Alltag. Wir lernen praxiserprobte Methoden zur Stressbewältigung, Burnout-Prävention und zum Aufbau mentaler Stärke kennen. Dabei entwickeln wir Strategien zur besseren Selbstregulation und aktivieren unsere inneren Ressourcen für mehr Klarheit, Energie und Fokus bei täglichen Herausforderungen.

Im Anschluss an das Seminar wollen wir den Tag gemeinsam in Augsburg ausklingen lassen, uns untereinander austauschen und connecten.



**Rotary Akademie Augsburg**  
Böheimstraße 8  
86153 Augsburg



**09:30 – 16:30 Uhr: RYLA**  
**ab 17 Uhr: Abendprogramm**



**Trainer:**  
**Dr. Horst-W. Reckert**



**Für Getränke, Mittagessen  
und Snacks ist gesorgt**



**Ansprechpartnerin:**  
**Felicitas Burck**  
[felicitas.burck@rotaract.de](mailto:felicitas.burck@rotaract.de)



ROTARY  
YOUTH  
LEADERSHIP  
AWARDS

# Anfahrt

## Parkmöglichkeiten:

entlang der Böheimstraße

## Öffentliche Verkehrsmittel ab Augsburg Hauptbahnhof:

*Straßenbahn Linie 1*

- Richtung Lechhausen
- bis Haltestelle „Jakobertor“

*Bus*

- Bus 22 oder 23
- bis Haltestelle „Jakobertor“

*Fußweg ab Haltestelle Jakobertor*

- etwa 7–10 Min.



## Trainer

Dr. rer. soc. Diplom-Psychologe

**Horst-W. Reckert**

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Coach, Trainer und Fernsehmoderator begleitet Dr. Horst-W. Reckert wirkungsorientiert

Veränderungsprozesse im beruflichen und privaten Kontext.

Seine Expertisenfelder sind Mentale Gesundheit, Burnout-Prävention, Führungskräfteentwicklung etc.

Er verbindet psychologisches Fachwissen mit den praxiserprobten Methoden des NLP und der Hypnotherapie zur nachhaltigen Verhaltensveränderung und Persönlichkeitsentwicklung. ([www.dr-reckert.de](http://www.dr-reckert.de))

## Seminarinhalte

- Welche psychischen Störungen beeinträchtigen mentale Gesundheit zwischen 20. und 30. LJ?
- Was kann ich präventiv bei den einzelnen Störungen tun?
- Wie kann ich als Betroffener oder Systembeteiligter mit einer psychischen Störung umgehen?
- Wieviel Bewußtsein und wieviel Unterbewußtsein bei einer psychischen Störung?
- Durch was entsteht Mentale Power am meisten?
- Time-Coaching oder:  
Aus der Zukunft Power für den ersten Schritt in der Gegenwart tun
- Empowering aus der Gruppe oder:  
Wie wir uns gegenseitig Flügel wachsen lassen können
- Aktionsplan für mehr Machen

## Ziel

Mehr Handlungs-Kompetenzerwerb für mehr Mentale Power und mehr Mentale Gesundheit (MG) durch Fokus auf Wissen-Können-Machen.

