

RESILLENZ

Der Schutzschirm zur Prävention der Entwicklung von psychischen Erkrankungen

Resilienz, von lat. resiliere, heißt übersetzt so viel wie „abprallen“. Das Bild ist also, dass schwere Belastungen an mir abprallen, eine „Teflon-Schicht“ quasi die Seele schützt, so dass die Teile, die ich zum Funktionieren im Leben brauche, nicht verletzt werden. Der Begriff kommt aus der Stressforschung, es geht darum, dass ich mich trotz äußerer Stressoren selbst regulieren kann.

Welche Ressourcen, persönlichen Fähigkeiten und Eigenschaften brauche ich, um stressresistent zu sein und inneren Stress erst gar nicht entstehen zu lassen? Wie sieht meine persönliche „Teflon-Taktik“ aus?

Nach einer Einführung zum Thema Resilienz im Allgemeinen, werden in diesem Vortrag Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Trauma- und Verhaltenstherapie vorgestellt.

Datum: Montag, 10. Februar 2020

Uhrzeit: 18 Uhr

Ort: Holbornsches Haus, Rote Straße 34

Referent: Nadja Lehmann, Dipl.-Päd.,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.