

Achtsam und gelassen ins neue Jahr

Von *Marco Eschenbach*

10. Januar 2022, 11:30

News und Pressemitteilungen

Top-News für Startseite mit Bild

CaritasStiftung im Gespräch informiert digital über Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke





Köln. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie werden unser Leben auch in den nächsten Monaten bestimmen. Dies kostet viel Kraft von uns allen. In solch herausfordernden Zeiten hilft es innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen und sich auf das Neue auszurichten.

Für viele von uns ist es nicht einfach, mit den Folgen der Pandemie umzugehen. Dabei fühlt sich jeder Mensch ganz unterschiedlich betroffen. Um diese Aufgabe gut zu meistern, ist es wichtig, die eigene mentale Gesundheit und Resilienz zu stärken. Mit Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche gemeint, Belastungen gelassen zu begegnen. Welche Methoden gibt es, um diese seelische Stärke zu erwerben? Passend zum Jahresbeginn lohnt sich hierfür, das eigene Leben in den Blick zu nehmen: Was läuft gut? Worauf können wir stolz sein, wo liegen unsere persönlichen Stärken? Wo braucht es Veränderung und besondere Fürsorge? Was möchte ich im neuen Jahr angehen, damit Klarheit, Entschiedenheit und Mut meinen Lebenskurs bestimmen?

Die Deutschlandfunk-Moderatorin Daniela Wiesler – Coach, Führungskraft, Resilienztrainerin und Mutter von drei Söhnen – lädt Sie ein, Ihre Resilienz zu stärken. Sie erklärt, was dabei auch neurowissenschaftlich in unserem Gehirn passiert und zeigt Ihnen Möglichkeiten und Methoden auf, wie Sie besser mit Krisen und Stress umgehen können und dabei gelassen bleiben:

„Mit Resilienz ins Neue Jahr“

am Montag, den 17. Januar 2022, von 17 – 18:30 Uhr.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um innezuhalten und sich für das neue Jahr auszurichten. Wo stehe ich, wo will ich hin? Reflexionen, praktische Übungen, hilfreiche Tipps und Austausch machen Sie fit für künftige Herausforderungen.

Die Veranstaltung findet ausschließlich digital statt und ist kostenfrei. Einen Zugangscode und weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldung unter www.caritasstiftung.de (<http://www.caritasstiftung.de>)

Dort finden Sie auch Informationen zu weiteren Veranstaltungen und Themen der CaritasStiftung.