

Achtsam und gelassener ins neue Jahr

Von Pia Klinkhammer

18. Januar 2023, 16:22

News und Pressemitteilungen

Top-News für Startseite mit Bild

„CaritasStiftung im Gespräch“ informiert digital über Resilienz und wie man sie stärkt





Köln. Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören zu unserem Alltag. Doch derzeit stürzen besonders viele Probleme gleichzeitig auf uns ein. Mit diesen Herausforderungen angemessen umzugehen ist oft nicht leicht. In solch anspruchsvollen Zeiten hilft es innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen und sich auf das Neue auszurichten.

Die Welt ist in Unordnung und auch in unserem Kopf geht es drunter und drüber. Manchmal nehmen Angst und Sorgen überhand. Was können wir tun, um diese Zeiten gut zu überstehen? Sehr hilfreich ist in diesen Phasen, die eigene mentale Gesundheit und Resilienz zu stärken. Mit Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche gemeint, Belastungen gelassen zu begegnen. 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, Coachin, Führungskraft, Resilienz-Trainerin 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“

Montag, 30. Januar 2023, von 17.30 bis 19 Uhr.

Die Veranstaltung wendet sich an alle, die sich für das Thema interessieren. Sie findet ausschließlich digital statt und ist kostenfrei. Einen Zugangscode und weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldung unter www.caritasstiftung.de (<http://www.caritasstiftung.de>)

Fragen beantwortet Barbara Lindfeld unter 0221/2010-319.