

## Das Stehaufmännchen darf auch mal liegen bleiben Resilienz - Widerstandskraft für berufliche Herausforderungen

Viele Menschen erleben ihren Alltag als hoch belastend. Privat- und Berufsleben verschwimmen immer stärker ineinander. Das Leben scheint immer schneller zu werden.

Wie kann es angesichts dieser Herausforderungen gelingen, handlungsfähig und gesund zu bleiben? Wie können wir mit Leidenschaft und Freude durch den beruflichen Alltag gehen?

Tipps und Ratschläge „von der Stange“ helfen nur bedingt. Was für den einen viel zu viel ist, ist für den anderen Stimulation und Herausforderung. Jeder muss einen eigenen Weg finden, zwischen Anspannung und Entspannung zu balancieren. Wir brauchen Resilienz, d.h. persönliche Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Schwierigkeiten und die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen.



Christiane Lüschen-Heimer, Ärztin, systemische Familientherapeutin, Supervisorin und Lehrende Supervisorin am Westfälischen Institut für systemische Therapie in Münster stellt in diesem Vortrag Möglichkeiten vor, Resilienz zu lernen und zu stärken. Damit das Stehaufmännchen selbst für sich entscheiden kann, wann es aufspringen möchte oder lieber liegen bleiben sollte....

**Christiane Lüschen-Heimer Systemische Therapeutin,  
Supervisorin, Lehrende Supervisorin, Ärztin,  
Physiotherapeutin, [www.lueschen-heimer.de](http://www.lueschen-heimer.de)**

**Termin: 29.01.2019, 19.30 Uhr - ohne Anmeldung**

**Ort:** Cafe des K.eativ-Hauses, Diepenbrockstr 28, Münster

**Kostenbeitrag:** 10,- Euro - incl. Wein und Knabbereien

**Astrid Hochbahn**

[www.astrid-hochbahn.de](http://www.astrid-hochbahn.de)

Spichernstr. 11a

48153 Münster

0251/7125148 [info@astrid-hochbahn.de](mailto:info@astrid-hochbahn.de)