



RESILIENZ

Das Geheimnis der
psychischen
Widerstandskraft

1. Ehinger Trialogforum

11.10.

Fachvortrag
Dr. Christina Berndt

18.10.

Raum und Zeit zum
Gespräch und Erfahrungsaustausch
von Psychiatrie-Erfahrenen,
Angehörigen und Profis

25.10.

Jeweils um **19.00 Uhr** im **Bürgerhaus Oberschaffnei**.
Schulgasse 21 in Ehingen. Eintritt frei.

RESILIENZ

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Trotz allen Wohlstands fühlen sich die meisten Menschen ständig unter Druck. Und das Monster der Leistungsspirale lauert nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben. Nun kann man den Anforderungen der modernen Welt nicht so einfach entfliehen. Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Eine Lebenseinstellung, die den Blick freudig nach vorn lenkt statt in Trauer zurück.

„**Resilienz**“ nennen Psychologen die geheimnisvolle Kraft, aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren, Widerstand zu leisten gegen die Zumutungen der Umwelt; den Blick optimistisch nach vorn zu lenken, aus einer Selbstsicherheit heraus zu handeln, die den Großteil der Kritik abprallen lässt und gezielt nur das verwertet, was konstruktiv ist.

Obwohl die Fundamente dieser psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, falls man die richtigen Strategien kennt.

Die **Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt** erzählt mit vielen Beispielen, welch hilfreiches Rüstzeug manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu kam.

Veranstalter: Trägergemeinschaft GPZ Ehingen in Kooperation mit den regionalen Arbeitskreisen Gemeindepsychiatrie, der VHS Ehingen und dem Bürgerhaus Oberschaffnei