

# 512/2023: Krise als Chance

## Zielgruppe

Pflege, Ergotherapie ,  
Physiotherapie, Ehrenamtliche,  
Interessierte

## Dozent:in

Lydia Röder Krankenschwester,  
Palliative Care Beraterin, Ausbilderin  
für Sterbe- und Trauerbegleitung,  
Yogalehrerin



## Termine

09.05.2023

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr (8)

## Ort

Diakonische Akademie  
für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Kursleitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren

160 €

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Krisen treffen jeden. Bereits die normalen Wendepunkte wie Pubertät, Alter, Eintritt ins Rentenalter, Menopause, Verlust, Tod eines Angehörigen, Trennung oder Arbeitslosigkeit gelten als schwere Krisen. Kein Mensch auf Erden kann daher ein krisenfreies Leben führen!

Von daher stellt sich ganz natürlich die Frage: Wie gehe ich mit Krisen um? Fühle ich mich bedroht? Habe ich Angst vor den Veränderungen, die sie mit sich bringen? Oder erlebe ich Wandel als potentielle Bereicherung, als sinnstiftend?

Diesen Gedanken der Salutogenese (nach Aaron Antonovsky) aufgreifend werden wir uns auch mit unseren vier Lebensdimensionen befassen: Wie erlangen wir körperliches Wohlbefinden? Wie schöpfen wir Kraft aus unseren zwischenmenschlichen Beziehungen? Wie können wir besser mit uns selbst und mit unserer Umwelt in Kontakt kommen? Was heißt es für uns, positiv zu denken?

In diesem Kurs erfahren Sie u.a. Wie wir Krisen interpretieren hat viel mit unserer eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung zu tun.

Nach dem Kurs wissen Teilnehmende, wie Krisen und schwierige Situationen gemeistert werden und wie sie das Beste daraus machen und in eine Chance verwandeln können.

## Schwerpunkte

- die eigene Haltung zu Krisen bewusst machen
- die Veränderung ist der Normalzustand verstehen
- Wendepunkte als Chance nutzen, als Prozess der Wandlung verstehen
- eigene Potentiale kennen lernen
- Kraftquellen wieder entdecken

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

Offenheit für das Anschauen eigener und anderer Krisen und deren jeweiliger Chancen