

## ORIGINAL Workshop

### Krisenstärke!

Krisen und Herausforderungen meistern ohne seelischen Schaden zu nehmen.

Sie wollen

- ⊕ ... Ohnmachts- und Angstgefühle verlieren?
- ⊕ ... ihre seelische Stärke stärken?
- ⊕ ... ihre mentale Gesundheit in Krisensituationen schützen?
- ⊕ ... grundsätzlich gelassener in belastenden Situationen bleiben?
- ⊕ ... Orientierungs- und Handlungsoptionen zur Krisenbewältigung entwickeln?

Sie handeln

- Stärken Sie ihr psychisches Immunsystem!
- Finden sie zu neuer Lebensenergie und Zuversicht!
- Lernen Sie Methoden aus der modernen Resilienzforschung zu nutzen!

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie durchleben Krisen ohne dauerhaften seelischen Schaden zu nehmen und nutzen ihre individuellen mentalen Grundlagen als Stütze und Schutzschirm.

Sie haben das Gefühl an einem Abgrund zu stehen und suchen Halt? Leider verläuft in unserem Leben nicht immer alles nach Wunsch, und wir müssen lernen mit Situationen umzugehen, in die wir uns nicht freiwillig begeben haben. Dann kann es schnell passieren, dass wir uns ausgeliefert fühlen und Ohnmachts- und Angstgefühle von uns Besitz ergreifen.

Wir können die Umstände, die uns diese beklemmenden Gefühle bescheren, nicht verändern, aber es liegt in unserer Hand, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen. Es gibt Möglichkeiten in der Krise handlungsfähig zu bleiben und unsere psychische Gesundheit zu schützen.

In diesem Workshop nutzen wir Erkenntnisse und Methoden der modernen Resilienzforschung. Wir gehen auf ihre individuelle Situation ein und erarbeiten im Forum und in Kleingruppen gemeinsam Orientierungs- und Handlungsmuster, um ihr psychisches Immunsystem zu stärken. Mentale Stärke kann trainiert werden!

### Ihr Weg:

Tagesworkshop*:	9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.
Gruppengröße:	6 Personen bis max. 12 Personen.
Veranstaltungsort:	Frankenberger Viertel, Aachen
Workshopleiterinnen:	Astrid Köhler. Ute Stecher-Augenstein.
Kosten:	EUR 270,- p. Person inkl. Getränke, Handouts, Teilnehmerzertifikat

## Unsere Specials:

### **Nesthocker!**

Resilienz Workshop für Eltern von flügge gewordenen Kindern.

Zeichnet es sich ab, dass Ihre Kinder bald das Haus verlassen? Oder ist es schon soweit, und Sie sitzen in einem leeren Nest? Sofern Sie jetzt statt Freude und Freiheit nur Einsamkeit und Trauer empfinden, sind Sie nicht alleine. Vielleicht sind die Gefühle aber auch ambivalent und schwanken zwischen Freude und Trauer? Das „Empty-Nest Syndrom“ ist weiter verbreitet als man denkt. Häufig treten nach jahrelanger Betreuung und Arbeit mit den Kindern Sinnfindungsschwierigkeiten auf. Welchen Sinn hat mein Wirken jetzt oder welchen neuen sinnvollen Wirkungskreis kann ich finden?

In dieser Phase zeigt sich aber auch, wie gut die Partnerschaft noch funktioniert. Als Eltern hat man gut harmoniert, aber gilt das auch für die Liebesbeziehung? Nicht umsonst steigen gerade in dieser Phase des Lebens nochmal die Scheidungsraten.

In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen und Hilfestellung, den „Leere Kinderzimmer-Blues“ aktiv zu bearbeiten und zu vertreiben. In einer Gruppe mit anderen verlassenen Mamas und Papas stärken wir ihre mentale Verfassung und entwickeln Strategien für den Weg aus der Krise.

### **Rollenbalance!**

Resilienz-Workshop für fürsorgende Menschen.

Manchmal müssen wir im Leben Rollen annehmen, die wir uns freiwillig nicht ausgesucht hätten. Die Eltern werden zunehmend unselbständiger und brauchen intensive Unterstützung. Der geliebte Mensch an unserer Seite erkrankt schwer und plötzlich ist alles anders. Oder die Freundin erfährt von ihrer lebensbedrohenden Krankheit, und wir müssen lernen, sie angemessen zu begleiten. Wir können die Fakten nicht verändern, aber es liegt in unserer Hand wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen. Finden Sie in diesem Workshop Ansätze für Ihren individuellen, kräfteschonenden Umgang mit schwerer Verantwortung im Gepäck.

**Diese Spezial-Formate bieten wir ebenfalls im Workshopmodus in Kleingruppen von max. 10 Personen an.**

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieser Workshop für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**

\*für Unternehmen auch als Inhouse-Workshop buchbar

## Ihre Workshopleiterinnen



### Ute Stecher-Augenstein

Coach, Trainerin

Fachgebiete:

Methodentechnik  
Kommunikation  
Lernen und Gedächtnis

- ✓ Studium Psychologie, Soziologie, Kunstgeschichte
- ✓ Trainerin für Stress- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Train-the-Trainer für Methodentechniken
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Coaching



### Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin

Fachgebiete:

Authentische Positionierung  
Persönlichkeitsentwicklung  
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand  
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung, Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und Teammanagement

Authentische Positionierung:  
Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!