



Resilienz, Widerstandskraft

Vertiefungstag zum ENNEAGRAMM

Kirchgemeindehaus

Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermündigen

Leitung: Marianne Vogel Kopp

Begleitung: Matthias Jäggi

Samstag, 18. Mai 2019 von 9 bis 15 Uhr

Resilienz beschreibt quasi unser „psychisches Immunsystem“

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus dem Latein und bedeutet so viel wie Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität.

Es bezeichnet den Fall, wenn ein System gegenüber Störungen tolerant ist, also die Fähigkeit zum Umgang mit Veränderungen besitzt.

Es gleicht Störungen aus oder erträgt sie, wobei es seine eigene Integrität bewahrt.

Als Beispiel dient oft das sogenannte Stehaufmännchen, das sich immer wieder und egal aus welcher Lage heraus aufrichtet.

Resilienz umfasst alle Strategien, Eigenschaften und Fähigkeiten, mit deren Hilfe Menschen Lebenskrisen meistern, ohne langfristig davon beeinträchtigt zu sein. Sie ist lernbar.

Resilienz ist ein ständiger Prozess, der mit Widrigkeiten besser umzugehen versucht. Es geht nicht darum, dass mir nichts Problematisches mehr widerfährt, sondern dass ich konstruktiv damit umgehen lerne und daran wachse.

Wir haben nicht alle dieselbe Grundausstattung an Resilienz. Einzelne Schutzfaktoren haben wir reichlich, andere müssen wir entwickeln. Jedes **ENNEAGRAMM-Muster hat seine eigenen Verhaltensweisen, die es bei auftauchenden Schwierigkeiten aus der Bahn werfen**. Die drei Grundhaltungen, die Menschen aller Muster resilient machen: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung.

Die Dinge sind nie so, wie sie sind, sie sind immer das, was man aus ihnen macht.

Jean Anouilh

Kursort

Kirchgemeindehaus, Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen

Kursdatum Samstag, 18. Mai 2019 von 9.00 bis 15.00 Uhr

Voraussetzung

Grundkenntnisse des Enneagramm-Modells, entweder in einem Einführungskurs oder durch eigenen Lektüre erworben

Leitung

Marianne Vogel Kopp, Theologin und Autorin aus Hondrich/Spiez

Begleitung

Matthias Jäggi, Pfarrer

Verpflegung

Getränke und Snacks vorhanden, das Mittagsspicknick bringen die Teilnehmenden selber mit

Kosten

Fr. 40.- (der Betrag wird am Kurstag eingezogen)

Teilnehmer

maximal 25 Personen

(nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt, Teilnehmer aus dem Einführungskurs 2018 der Kirchgemeinde Ostermundigen haben allerdings Vorrang)

Auskünfte

Matthias Jäggi, 031 930 86 01, matthias.jaeggi@refmundigen.ch

Anmeldung

bis Samstag, 4. Mai 2019

direkt bei Marianne Vogel Kopp, Tel. 033 654 70 18 oder 079 622 11 84
oder: marianne.vogel@vogelkopp.ch

