



# HINFALLEN – WIEDER AUFSTEHEN

## Hilfreiche Strategien dank ENNEAGRAMM

### Vertiefungstag

Balsigerstube Einigen

Leitung: Marianne Vogel Kopp

**Samstag, 21. März 2026 von 9 bis 15 Uhr**



Obwohl wir meist erfolgreiche Projekte im Sinn haben, und letztlich ein gelingendes Leben führen möchten, gehören Straucheln, Hinfallen und Scheitern mit dazu. Wir müssen uns daher damit auseinandersetzen, wie wir hier einen gesunden Umgang finden.

An diesem Kurstag beleuchten wir, wie unterschiedlich die Strategien der neun Enneatypen sind, mit dem **Hinfallen und Aufrappeln** umzugehen. Unsere Resilienzfaktoren sind vielfältig, sie sind die wahren «Stehaufmännchen, Stehaufweiber» unseres inneren Systems,

Resilienz umfasst alle Strategien, Eigenschaften und Fähigkeiten, mit deren Hilfe Menschen **Lebenskrisen meistern**, ohne langfristig davon beeinträchtigt zu sein. Zum Glück ist Resilienz nicht einfach eine Fähigkeitsrepertoire, das wir (angeboren) haben oder eben nicht haben. Sie ist lernbar!

Begriff Resilienz stammt aus dem Latein und bedeutet so viel wie **Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität**. Er wurde zunächst in der Werkstoffkunde angewandt; dort bezeichnet er die Fähigkeit eines Körpers, nach einer Einwirkung von aussen wieder in seine ursprüngliche Form zurückzukehren. Resilienz ist demnach ein ständiger Prozess, bei dem wir lernen, mit Widrigkeiten besser umzugehen.

**Es geht nicht darum, dass ich nie mehr hin falle, sondern dass ich konstruktiv damit umgehen lerne, mich wieder aufrichte und daran wachse.**

Die drei Grundhaltungen, die Menschen aller Mustern beim Aufstehen helfen: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung.

## **Kursort**

Balsigerstube, direkt gegenüber der Kirche Einigen  
Postauto-Linie Spiez-Thun, Haltestelle «Teller» in Einigen (Halt auf Verlangen!),  
auch Parkfelder gegen Gebühr vorhanden

## **Kursdatum**

Samstag, 21. März 2026, von 9 bis 15 Uhr

## **Voraussetzung**

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

## **Leitung**

Marianne Vogel Kopp, Theologin und Autorin aus Hondrich/Spiez

## **Verpflegung**

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

## **Kosten**

Fr. 50.- (der Betrag wird am Kurstag eingezogen, auch über TWINT bezahlbar)

## **Teilnehmende**

maximal 20 Personen  
(nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt)

## **Auskünfte und Anmeldung (bis Samstag, 14. März 2026)**

direkt bei Marianne Vogel Kopp, 079 622 11 84  
oder: [marianne.vogel@vogelkopp.ch](mailto:marianne.vogel@vogelkopp.ch)



**Wer in Selbstwirksamkeit investiert,  
wird unabhängiger,  
da er lernt,  
Herausforderungen zu bewältigen.**

Esther Pauchard, Psychiaterin und Autorin

[www.refkirche-spiez.ch](http://www.refkirche-spiez.ch)