



MIT RESILIENZ ERFOLGREICHER DURCHS LEBEN GEHEN. DO | 17. SEPTEMBER 2020 | 19:00 UHR SCHÜTZENGARTEN | LUSTENAU

Mit Resilienz erfolgreicher durchs Leben gehen.

Resilienz bedeutet die Stärkung der Widerstandskraft im eigenen Leben. Dabei geht es um die Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Flexibilität, welche es ermöglichen erfolgreicher mit Stress, Herausforderungen und Krisen umzugehen. Jeden Tag werden wir aufs Neue mit Veränderungen konfrontiert. Bei der Bewältigung von den vielen Herausforderungen und den im Leben entstandenen Krisen, kann ein Dauerstress entstehen. Diesen Stress gilt es möglichst positiv zu meistern und aus der Vergangenheit zu lernen, um später für neue Konfrontationen im Leben besser gewappnet zu sein.

Resilienz ist für alle Menschen, in allen Lebenslagen von Bedeutung und einsetzbar. Mit ihr trotzen Sie widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und großen Herausforderungen im Leben. Diese Situationen können im Privat- sowie im Berufsalltag entstehen. Überall dort wo wir an unsere Grenzen stoßen und nicht mehr weiterwissen. Die Logotherapie von Viktor E. Frankl spricht hier von der „Trotzmacht des Geistes“, also der Möglichkeit der Situation im eigenen Leben etwas abzutrotzen um einen neuen Weg gehen zu können. Leben Sie Ihr Leben oder werden Sie vom Leben gelebt? Dieser praktische Vortrag soll anhand von den sieben wichtigsten Grundpfeilern der Resilienz aufzeigen, wie Sie in Krisen und großen Herausforderungen belastbarer und widerstandsfähiger werden.

„Es scheint immer Unmöglich bis es vollbracht ist.“ *Nelson Mandela*

REFERENT **Christian Singer** | Psychologischer Berater, Resilienz- und Motivationscoach

WANN **Donnerstag | 17. September 2020 | 19:00 Uhr**

WO **Schützengarten | Schützengartenstraße 8 | A-6890 Lustenau**

EINTRITT 10 Euro

ANMELDUNG **ANMELDUNG ERFORDERLICH** | office@christian-singer.coach | [+43 \(0\)664 235 24 68](tel:+43(0)6642352468)

VERANSTALTER:

 **CHRISTIAN SINGER**
Beratung + Coaching

Christian Singer
Psychologischer Berater
Resilienz- und Motivationscoach

[Fischerbühel 4 | 6890 Lustenau](#)

[+43 \(0\)664 235 24 68](tel:+43(0)6642352468)

office@christian-singer.coach

www.christian-singer.coach

