

## **Das Schwere leichter machen !**

**Ein Vortrag von Ulrike Reddemann**

**am 13. Januar 2010  
in der Aula der Grundschule Pfarrkirchen  
um**

**19:00 Uhr**

Es heißt, dass leicht was schwer werden kann im Leben.  
Ob im privaten oder beruflichen Bereich. Ob als Eltern, ob als Lehrer, ob als Sozialpädagoge/in, ob als Erzieherin, ob als Krisenseelsorger/in, ob als Freund oder Freundin. Leicht wird was schwer - und wie kann man das Schwere leichter machen? In dem wir an unseren Resilienzfähigkeiten arbeiten.

Was ist Resilienz?

"Resiliente Menschen sind Glückskinder. Sie sind Überlebenskünstler. Sie haben eine innere Widerstandskraft oder innere psychische Stabilität gegenüber Belastungen. Resiliente Menschen haben eine innere Fähigkeit, die dafür sorgt, nicht aufzugeben. Dabei fühlen sich resiliente Menschen nicht dauernd wohl, denn Veränderungen und das Überwinden von schmerzlichen Erfahrungen brauchen Zeit."

Wie kann ich meine resilienten Kräfte stärken?  
Wie kann ich meine innere Spannkraft immer wieder erneuern und nützen?  
Wie kann ich selbst immer wieder zu einem guten Resonanz-Körper werden?

Diesen Fragen geht **Dipl. Psych. Ulrike Reddemann** nach.

Sie ist psychologische Psychotherapeutin, Fachpsychotherapeutin für Traumatherapie (DAPT, DeGPT) in privater Praxis mit Schwerpunkt Psychotraumatologie. Sie war lange Jahre stellvertretende Leiterin der psychologischen Beratungsstelle des Ev. Kirchenbezirks Esslingen.

Veranstalter:

Notfallseelsorge, Krisenseelsorge im Schulbereich und Schulpastoral in der Diözese Passau

Leitung des Abends:

Dieter W.J. Schwibach, Diözesanbeauftragter für Notfallseelsorge und Sprecher der Notfallseelsorge in den bayerischen Diözesen

**Eintritt frei - um eine Spende für den Förderverein der GS-PAN wird gebeten!**

Anmeldungen nehmen wir dankbar unter 08561 5858 (Anrufaufzeichner) entgegen, um die Bestuhlung planen zu können.