

Resilienz im Kloster Jakobsberg

Am 12.4.2024, Freitagabend trafen sich Weggefährten des Kreuzbundes zum Wochenendseminar „Resilienz“. Die 18 Teilnehmenden kamen aus Hessen und Rheinland-Pfalz.

Nach dem Abendessen begrüßten uns die Referentinnen Annett Rönnau und Mareike Ochner in der Vorstellungsrunde.

Spielerisch fing es an, wir sollten uns die Namen der Anderen merken (zu den Namen immer einen Begriff zuordnen).

Dann ging es weiter mit der Erklärung, was ist denn die Resilienz.



Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne Dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Resilienz besteht aus 7 Säulen.

Samstag:



Nach dem Frühstück ging es zu den 7 Säulen;

- 1.Selbstwirksamkeit
- 2.Selbstwahrnehmung
- 3.Selbstbestimmung
- 4.Coping (Problemlösung)
- 5.Lebensfreude
- 6.Empathie
- 7.Optimismus

Danach gingen wir ins Freie um uns spielerisch damit zu beschäftigen.

Es wurden 2 Gruppen gebildet und die Aufgabe war, durch ein Netz zu schlüpfen ohne es zu berühren, jede Öffnung durfte nur einmal benutzt werden.



Nach dem Mittag wurde es nochmal besprochen und selbst reflektiert, was wir alles angewendet hatten.

Sonntag:

War genauso spielerisch und alle hatten dabei viel Spaß. Kleine Aufgaben zum Nachdenken über uns selbst, war sehr spannend.

Die zwei Tage gingen so schnell vorbei und das Essen dort ist einfach nur lecker.

Claudia Rohr
Öffentlichkeitsarbeit

Atmosphärisches zum Wochenende:



Fotos:
Claudia Rohr © 2024