

Geplantes Programm

## **Gesundheit und Widerstandsfähigkeit in Zeiten von Konflikten, Krisen und Kriegen**

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Montag, 27. Mai – Freitag, 31. Mai 2024
- Seminarnummer:** 24/04/221 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleitung:** Jacqueline Christoffer, Sozial- und Organisationspädagogin
- Teilnahmegebühr:** 135,00 € für Seminar (inkl. Exkursion), Unterkunft und Verpflegung

### **Inhalte:**

Den Herausforderungen der Welt und privaten Schicksalsschlägen widerstandsfähig begegnen und bewältigen: Wie ist es möglich, trotz Hürden und Hektik im Alltag nicht in Stress zu geraten? Hinzu kommt, dass wir in unruhigen Zeiten leben, in denen sich die politische Weltlage verändert und eine Krise der nächsten folgt. Die Herausforderungen im Privat- und Berufsleben sowie in der Politik und Gesellschaft können das Gefühl von Überlastung, Hilflosigkeit, Überforderung wie auch Angst auslösen, die sich wiederum negativ auf den Körper und die Psyche auswirken. Wie wir mit diesen vielfältigen Herausforderungen umgehen, hängt unter anderem von unserer inneren Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ab. Aber auch unsere subjektive Wahrnehmung, Glaubens- und Verhaltensmuster beeinflussen die Gedanken- und Gefühlswelt und somit unsere Psyche. Die Resilienz hilft uns dabei, das eigene Verhalten an die aktuellen Problemlagen anzupassen und die eigene Gesundheit in belastenden Situationen zu schützen. Trotz genetischer Veranlagung dieser Fähigkeit, kann sie gezielt trainiert werden und somit die psychische Gesundheit stärken.

Nach dem theoretischen Einstieg in die Begrifflichkeiten und Themenbereiche der Resilienz, werden die Teilnehmenden schrittweise an die Ergründung der persönlichen Denk – und Handlungsmuster herangeführt. Weiterhin werden Stressoren lokalisiert und die Gefühls- und Gedankenwelt der Teilnehmer\*innen betrachtet, um im nächsten Schritt konkrete Hilfestellungen zu erarbeiten, die in Krisenzeiten und bei Stress im Alltag angewendet werden können. Zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit werden die Seminarinhalte durch aktivierende Impulse und der Erprobung verschiedener Methoden unterstützt. Abschließend wird die Kraft der Resilienz auf die Außenwelt übertragen, die es ermöglicht, Spannungen in der Politik und Gesellschaft zu begegnen.

### **Ziele:**

- Wissensvermittlung der Begrifflichkeiten der inneren Widerstandsfähigkeit (Resilienz); Zusammenhänge zwischen der inneren Widerstandsfähigkeit und Umgang mit schwierigen Herausforderungen
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Denk- und Handlungsmustern; Auswirkungen auf psychische und körperliche Gesundheit wie auch auf die persönliche Gefühlswelt
- Kennenlernen und praktische Erprobung von Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Resilienz in Krisenzeiten und für den persönlichen Alltag
- Kennenlernen individueller Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen zur vertieften Überprüfung der eigenen Selbstwirksamkeit
- Ergründung persönlicher Stressoren und Energiespeicher sowie Erprobung und Austausch von Methoden der Selbstfürsorge

## Programmablauf:

### Montag, 27. Mai 2024

bis 15.30 Uhr	Anreise, Anmeldung, anschließend Kaffee und Kuchen
15.30 - 17.00 Uhr	Jacqueline Christoffer  Präsentation zur Arbeit des Hauses, Erläuterung des Programmablaufs, erste Vorstellungsrunde, Organisatorisches  <i>Kurzvortrag, kurze Vorstellungsrunde im Plenum</i>
17.00 - 17.30 Uhr	Pause
17.30 - 18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Gemeinsames Kennenlernen, inhaltlicher Austausch und Sammeln von Fragen  <i>Impuls, Kennenlernspiel, Austausch im Plenum und Raum für Wünsche und Fragen</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Einführung in die Thematik: Die Welt und Kraft der Gefühle  <i>Impulsvortrag, Gefühlsweltenbarometer, Impulsfragen</i>

### Dienstag, 28. Mai 2024

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer  Die Begrifflichkeiten der Resilienzforschung – Was ist Resilienz und wozu dient sie?  <i>Vortrag, Bewegungsspiel, Medieneinsatz, Plenum</i>
10.30 - 11.00 Uhr	Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Die Säulen der inneren Widerstandsfähigkeit  
*Kurzreferat, Medieneinsatz, Brainstorming, Austausch im Plenum*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 - 15.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Stress lass nach: Was ist Stress und wie wirkt sich Stress auf unseren Körper aus?  
*Impulsreferat, Blitzlicht, Medieneinsatz, Achtsamkeitsübung*
- 15.30 Uhr Kaffee und Kuchen
- 16.00 - 17.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Meine Stressoren und Energiefresser – mein Ausgleich und meine Energiespeicher  
*Selbstreflexionsübung, Lernortwechsel*
- 18.30 Uhr Abendessen

**Mittwoch, 29. Mai 2024**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Gefühlswelten: Der Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf unsere psychische Gesundheit  
*Impulsreferat, Medieneinsatz, Bewegungsspiel, Gefühlsmonster*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Die Kraft der Selbstreflexion – Ein vertiefter Blick in persönliche Gedanken- und Gefühlswelt  
*Impuls, Selbstreflexionsübung, Achtsamkeitsübung, anschließender Austausch im Plenum*

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Fahrt nach Detmold – Exkursion
- 14.00 - 15.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Ein Blick in die Renaissance und das Fürstentum in Lippe – von der Hochblüte des Fürstentums bis zur Revolution 1918  
*Exkursion mit Führung im Residenzschloss Detmold, Reflexion von Krisenzeiten und dem Wunsch nach Demokratie*
- 15.30 - 17.00 Uhr Jacqueline Christoffer  
Die Auswirkungen von Stress auf den Körper: Wo drückt es? Welche Strategien zur Stressregulation nutze ich?  
*Impuls, Walk-to-talk im Tandem im anliegenden Schlosspark*
- 17:00 Uhr Pause
- 17:45 Uhr Rückfahrt nach Oerlinghausen
- 18.30 Uhr Abendessen

**Donnerstag, 30. Mai 2024**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Mit allen Sinnen – achtsam durch den Wald  
*Impuls, Waldbaden im Teutoburger Wald, Bewegungs- und Achtsamkeitsübung zur Regulierung von Stress und positiver Einfluss auf das Herz- Kreislauf-System*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer  
Die Kraft des Wassers – Wirkung und Anwendung des Wassertretens  
*Impuls, gemeinsamer Spaziergang zum Wassertretbecken an der Sachsenquelle*

	12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 - 15.30	Uhr	Jacqueline Christoffer  Herausforderungen im Alltag und Krisenzeiten trotzen – Strategien der Selbstfürsorge  <i>Impuls, Ideenwand, Austausch im Plenum</i>
	15.30 Uhr	Kaffee und Kuchen
16.00 - 17.30	Uhr	Jacqueline Christoffer  Meine Stärken und Fähigkeiten: Welche Ressourcen habe ich? Wie unterstützen mich meine Stärken und Fähigkeiten in herausfordernden Situationen?  <i>Impuls, Partner*innenarbeit, Lernortwechsel</i>
	18.30 Uhr	Abendessen

#### **Freitag, 31. Mai 2024**

	8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30	Uhr	Jacqueline Christoffer  Selbstwirksamkeit: Konflikte, Krisen, Kriege und dazwischen ich!  <i>Kurzreferat, Selbstwirksamkeits- und Selbstreflexionsübung, thematische Aufstellung, Diskussion im Plenum</i>
10.30 - 11.00	Uhr	Pause
11.00 - 12.30	Uhr	Jacqueline Christoffer  Demokratie in der Krise? Wie kann unsere Resilienz die Demokratie schützen?  <i>Impulsfragen, Ideenschmiede, Diskussion im Plenum</i>
	12.30 Uhr	Mittagessen

13.00 - 14.00 Uhr Jacqueline Christoffer  
Seminarwertung, Aufarbeitung offener Fragen  
*Feedbackrunde*

14.00 Uhr Abreise

#### **Veranstalter\*in:**

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: [info@akademie-am-toensberg.de](mailto:info@akademie-am-toensberg.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.akademie-am-toensberg.de](http://www.akademie-am-toensberg.de)



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

#### **Barrierefreiheit:**

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

#### **Einlassvorbehalt:**

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

#### **Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:**

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen





**AKADEMIE  
AM TÖNSBERG**

Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.

