

# Liebe Biesenthalerinnen und Biesenthaler mit Handicap, Liebe Angehörige,

in diesem Jahr biete ich einen Workshop zum Thema Resilienz an.



## Resilienz - das Immunsystem der Seele stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen, Stress oder Rückschläge zu bewältigen. Sie hilft dabei, sich nach schwierigen Erfahrungen wieder zu erholen und innerlich stabil zu bleiben. Es ist die psychische Widerstandskraft, sich an belastende Situationen anzupassen und dennoch gesund zu bleiben.

**Optimismus** – Die Aufmerksamkeit auf das Gute lenken

**Selbstwirksamkeit** – Vertrauen in die eigenen Stärken

**Selbstfürsorge** – den Stresspegel aktiv senken

**Lösungsorientierung** – mit kleinen Schritten zum Ziel

**Akzeptanz** - Unveränderbares anzunehmen, schafft innere Ruhe und öffnet den Blick für Lösungen

**Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um verbindliche  
Anmeldung unter [behindertenbeauftragte@stadt-  
biesenthal.de](mailto:behindertenbeauftragte@stadt-biesenthal.de)**

Herzlichst Andrea Luplow  
Behindertenbeauftragte der Stadt Biesenthal

Tel: 0152 34 66 29 98

E-Mail: [behindertenbeauftragte@stadt-biesenthal.de](mailto:behindertenbeauftragte@stadt-biesenthal.de)