

# Achtsam und gelassen ins neue Jahr

---

Von *Christine Schäfer*

9. Dezember 2021, 08:45

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie werden unser Leben auch in den nächsten Monaten bestimmen. Dies kostet viel Kraft von uns allen. In solch herausfordernden Zeiten hilft es innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen und sich auf das Neue auszurichten. Diese Art der Reflektion ist nützlich, um die mentale Gesundheit und Resilienz zu stärken. Mit Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche gemeint, Belastungen gelassen zu begegnen. Welche Methoden gibt es, um diese seelische Stärke zu erwerben? Passend zum Jahresbeginn lohnt sich hierfür, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und zu klären: Wo stehe ich, wo will ich hin?

Referentin Daniela Wiesler, Coach, Journalistin und Resilienztrainerin lädt Sie dazu ein, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um sich für das neue Jahr auszurichten. Lernen Sie Möglichkeiten und Methoden kennen, mit denen es gelingt, in Krisen- und Stresssituationen gelassen zu bleiben. Reflektion, praktische Übungen, hilfreiche Tipps und gemeinsamer Austausch machen Sie fit für die Herausforderungen des neuen Jahres.

Die Veranstaltung

**„Mit Resilienz ins Neue Jahr“  
am Montag, den 17. Januar 2022 von 17 – 18:30 Uhr**

findet ausschließlich digital statt und ist kostenfrei. Melden Sie sich entweder persönlich bei:

**CaritasStiftung im Erzbistum Köln**

**Georgstraße 7**

**50676 Köln**

**Tel. 0221/ 2010-210**

**info@caritasstiftung.de**

an, oder nutzen Sie nutzen Sie ganz bequem unsere Online-Anmeldung (</sites/caritas/caritasstiftung/veranstaltungen/online-anmeldung/>).