



In meine Balance kommen!

Ein Workshop zur Salutogenese

Studientag der FBG

5. Oktober 2024, 09:45 - 16:30
EMK Zelthof, Zeltweg 20, 8001 Zürich

**Fritz Blanke
Gesellschaft**
www.fb-gesellschaft.ch

Wir alle kennen Stress

Das Leben stellt uns alle vor kleinere und größere Herausforderungen, die wir individuell unterschiedlich erleben. Wir alle kennen Stress. Und oft genug führt unser Stress auch zu Stress in unserer Umgebung – denn: Stress macht Stress! Wie kann ein «gesunder» Umgang mit den Herausforderungen des Alltags, mit Krankheit und anderen Einschränkungen aussehen?

Patogenese - Salutogenese

Die Medizin fragt gewöhnlich nach dem Ursprung von Krankheiten und danach, wie man sie verhindern oder heilen kann. Im Gegensatz zu dieser bekannten Lehre von der Krankheitsentstehung («Pathogenese») fragte der israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky danach, wie Gesundheit entsteht («Salutogenese»). Antonovsky prägt hier den Begriff eines «Sinnes für Kohärenz» im Menschen, der von Kindesbeinen an genährt und gefördert werden kann und der als ein «Gefühl von Sinnhaftigkeit und Zuversicht gegenüber den Herausforderungen des Lebens» erfahren wird.

Was stärkt - was hindert

Was stärkt uns, was behindert uns? Welche Erfahrungen können und wollen wir teilen? Welche Kräfte und Ressourcen können wir finden und fördern, um den Anforderungen des Lebens in Balance zu begegnen?

Wir gehen am Studientag diesen Fragen nach, nehmen uns Zeit, im Plenum, in Gruppen und ganz für uns allein nach allgemeinen und persönlichen Herausforderungen zu fragen: was macht uns eigentlich Stress – und was macht der Stress mit uns? Wir fragen dann nach den Quellen, die uns Kraft und Zuversicht geben. Was kann das für uns, für mich bedeuten: «gesünder werden»? Wie können wir unsere Kraftquellen erkennen, wertschätzen, pflegen, nutzen?

Zur Gestaltung

Zur Gestaltung:

- Zeit zum Austausch: unsere persönlichen Erfahrungen mit Stress
- Kurzreferate zum Thema Stress und zur Salutogenese
- Einzelarbeit und Austausch in Gruppen zu den einzelnen Aspekten
- Zwischenhalte im Plenum
- Am Ende versuchen wir eine Zusammenfassung: Was ist deutlich geworden? Was bedeutet das für mich oder für uns? Was möchte ich teilen?

Voraussetzungen

Es werden keine Fachkenntnisse erwartet. Hilfreich sind Offenheit, Neugierde und Bereitschaft zum Gespräch.

Moderator und Referentin



Moderation: Dr. theol. Wolfgang J. Bittner, Studienleiter der Fritz Blanke Gesellschaft, Kursleiter und Ausbildner in christlicher Spiritualität, ihrer Geschichte und ihrer Praxis; Autor, Beratungs- und Lehrtätigkeit im In- und Ausland; wohnhaft in Berlin und Liestal. Verheiratet mit Ulrike Bittner. Vater von drei erwachsenen Kindern und Grossvater von sieben Enkelkindern.

Weitere Infos: www.wolfgang-bittner.net



Referentin:
Dr. med. Heidrun Kaletsch
Systemische Therapeutin und Supervisorin
mit eigener Praxis in Berlin

www.kaletsch-coaching.de

Ort Anreise

Zeltweg 20, CH-8001 Zürich
(650m von der Tramstation «Kunsthaus»)

www.emk-zuerich-ost.ch; 044 251 54 06
sekretariat.zuerich-ost@emk-schweiz.ch

Verpflegung

Die Teilnehmenden sind persönlich für die Verpflegung besorgt.
Kaffee, Tee, Wasser, Früchte und Snacks werden bereitgestellt.

Vorschau

Nächster Studientag

Datum: noch offen
Thema: noch offen

Anmelden

Richtpreis:
CHF 90.00 Einzelpersonen
CHF 150.00 Paare
CHF 40.00 Menschen mit geringem
Einkommen und Studenten.
Kaffee und Snaks inbegriffen.

Bankkonto:
UBS Switzerland AG
Postfach, 8098 Zürich
IBAN CH03 0029 3293 8074 8441 X
Konto: FBG Studientage,
Markus Würigler, Säumerstr. 44,
CH-8803 Rüslikon

Hiermit melde ich mich an für den
Studientag am 5. Oktober 2024
im Zelthof der EMK Zürich-Ost

«In meine Balance kommen»

.....
Name

.....
Vorname

.....
Strasse/Nr.

.....
PLZ/Ort

.....
Tel.

.....
E-mail

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung
mit diesem Talon (oder per E-mail) an:

Marco Würigler
Säumerstrasse 44
CH-8803 Rüslikon

Telefon: +41 (0)79 446 57 76
E-Mail: marco.wuerigler@sdv-nidelbad.ch