

NEU

„Dickes Fell in dünn- heutigen Zeiten“ – Resilienz

Sprichwörtlich heißt es, „*Wir können nicht aus unserer Haut*“, was wohl stimmen mag. Gleichzeitig haben wir jedoch die Freiheit „*uns ein dickeres Fell zuzulegen!*“ Denn „Was Hänschen nicht gelernt hat, kann Hans sehr wohl noch lernen“. Dazu ist unsere Psyche – wissenschaftlich nachgewiesen – selbst im fortgeschrittenen Alter, noch durchaus fähig.

Schwierige Lebenssituationen gehören zum Leben, und wollen – wie auch immer – gehändelt werden. Wie gelingt uns das, ohne dabei selbst allzu große bleibende Schäden davonzutragen?

Schwerpunktmäßig wollen wir die eigene Widerstandsfähigkeit und Flexibilität erkunden und diese verbessern. Wir erforschen, wie pessimistisch oder optimistisch unsere prinzipiellen Blicke auf Hürden, Störungen und Veränderungen des Lebens sind. Ein methodischer Mix aus Theorie (Psychoedukation), Selbsterfahrung, Einzel- und Gruppenarbeit wird euer „Denk- und Handlungsspektrum“ erweitern. Wir üben negative Gedanken- und Handlungsmuster durch lebensfreudigere zu ersetzen.

APRIL 2024

Termin:

**Freitag, 19.04.2024,
18.00 Uhr bis**

**Sonntag, 21.04.2024,
13.00 Uhr**

Ort:

**Kloster Armstorf
bei Dorfen**

Leitung:

Wolfgang Tutsch,
Referent Männerseel-
sorge und langjähriger
Krisen- und Lebens-
berater der Münchner
Insel (Systemischer
Einzel-, Paar- und
Familientherapeut)

Kosten:

€ 130,00 für zwei Über-
nachtungen im Einzel-
zimmer mit Vollpension
(Separat im
Haus zu bezahlen)

€ 3,00

Bearbeitungsgebühr

Anmeldung:

**Fachbereich
Männerseelsorge**

online unter:

**[www.maennerseelsorge-
muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-
muenchen.de)**

Informationen unter

Tel. 0 89 / 21 37 - 15 99

