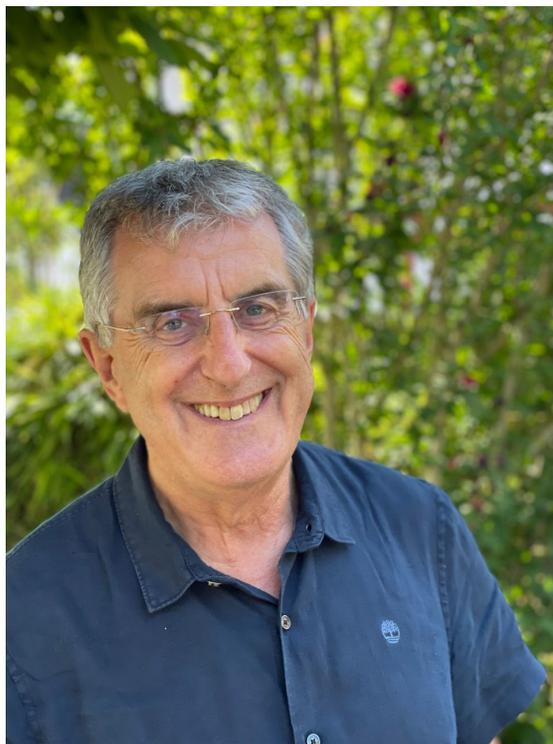


6. März 2025: 13:00 bis 17:00 Uhr • Großer Saal, Rechneigrabenstraße

Wenn die Welt aus den Fugen gerät.

Wie Menschen Krisen bewältigen und in ihnen wachsen können.



- Krise heißt auch Scheideweg. Und wir erleben nicht nur eine Krise: Pandemie, Krieg, Klimawandel, Hunger, Verarmung, Flüchtlingsbewegungen erschüttern die Säulen unseres Alltags. Was uns bisher Sicherheit gegeben hat, scheint gerade vor unseren Augen zu zerbröseln. Wir erleben globale Entwicklungen, die unmittelbar in das Leben von jedem einwirken.
- Was können wir tun, wenn die Welt aus den Fugen gerät: Im Vortrag werden kurz die Dynamiken unseres Denkens und Handelns in Krisenzeiten dargestellt, auch mit einigen leicht verständlichen Hinweisen zur neurobiologischen Grundlage. Daraus leiten wir ab, was in Krisen helfen kann und Stabilität geben kann:
 - Krisen erzeugen Hektik und Aufregung: wie können wir uns und andere beruhigen?
 - Viele schauen nur noch auf düsteren Seiten; wie können wir trotzdem gute Momente schaffen, in denen Lebensfreude wächst und wir Kraft schöpfen?
 - Menschen reagieren unterschiedlich: Wie können wir tolerant bleiben und Raum geben für Gefühle?
 - Krisen vermitteln Ohnmachtsgefühle: Wie können wir handlungsfähig bleiben.

- **Referent: Rainer Schwing**

Dipl.-Psychologe, Lehrender für systemische Beratung, Therapie und Supervision (DGSP/DGSv), Geschäftsführer Praxis Institut Süd Hanau OHG