

## Online-Vortrag: Stress bewältigen und Resilienz stärken

Ein Weg zur Balance

Di. 18.03.2025, 19:30 Uhr

### **Veranstaltung mit Schrift- und Gebärdensprachdolmetscher!**

Unsere Zeit ist von Unsicherheiten und ständigen Veränderungen geprägt. Darum ist es entscheidend, wie wir mit Stress, Druck und Rückschlägen umgehen. Wichtig ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit („Resilienz“), um uns von Belastungen nicht dauerhaft aus der Bahn werfen zu lassen. Die Resilienz hilft uns im Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen. Der Vortrag unterstützt dabei,

- persönliche Stärken zu entdecken,
- gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und
- innere Stabilität aufzubauen.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie resilienter werden, um auch in schwierigen Phasen handlungsfähig und langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

**Referentin Mareike Makosch, Journalistin und Psychologin, Hamburg**

**Teilnahme ohne Anmeldung und ohne Kosten!**

**Teilnahmelink hier klicken** → <https://live.keb-augsburg.de/keb-xeo-npg-8ju>

Dann „Name bitte eingeben!“ ausfüllen und dann „starten“ drücken.

## Online-Vortrag: Spiritualität als Resilienz-Faktor im Leben

Do. 10.04.2025, 19:30 Uhr

### **Veranstaltung mit Schrift- und Gebärdensprachdolmetscher!**

Wir leben heute in einer oftmals sehr kräftezehrenden und schnelllebigen Zeit. Das 21. Jahrhundert begann mit einer Reihe von Krisen von globalem Ausmaß:

- den Terror-Anschlägen von 9/11,
- der Finanz-Krise,
- dem Klima-Wandel,
- der Corona-Pandemie und
- dem Ukraine-Krieg.

Die Medien sind heute wahre Künstler in der Beschreibung misslingenden Lebens. Wer sich ständig mit diesen negativen Nachrichten beschäftigt, läuft Gefahr sein inneres seelisches Gleichgewicht zu verlieren. Er droht in eine von Resignation geprägte Stimmung zu geraten.

Der Vortrag zeigt Wege auf, die vom Trübsinn zum Sinn führen, und wie uns eine positiv gelebte Spiritualität helfen kann, unsere innere geistige Widerstandskraft zu stärken und Krisen besser zu meistern. Letztlich geht es um die Fähigkeit, sich auch in schwierigen Situationen weise und mitfühlend zu verhalten, um so den inneren und äußeren Frieden zu bewahren.

**Referent Gerhard Sprakties, evangelischer Pfarrer**

In Zusammenarbeit mit: Evangelisches Forum Annahof

**Teilnahme ohne Anmeldung und ohne Kosten!**

**Teilnahmelink hier klicken** → <https://live.keb-augsburg.de/keb-4oh-bd7-amy>

Dann „Name bitte eingeben!“ ausfüllen und dann „starten“ drücken.

<https://keb-augsburg.de/veranstaltungen/barrierefreie-veranstaltungen>

# Katholische Erwachsenenbildung – Online mit BigBlueButton

Sie wurden zur Teilnahme eingeladen

## Stress bewältigen und Resilienz stärken, 18.03.25

K KEB online Terminkalender (Initiator)

Name bitte eingeben!

Starten

### BigBlueButton (BBB) mit Untertitel und DGS-Dolmetscher:in



2. Möglichkeit:  
DGS-Dolmetscher:in  
als Vollbild darstellen



1. Möglichkeit:  
DGS-Dolmetscher:in  
Vergrößern

### Bei BigBlueButton (BBB) Untertitel einschalten:

1. Für „**Untertitel starten**“ bitte auf **CC** klicken.  
(Closed Captions (CC) bedeutet Untertitel (UT))
2. Dann auf „**Start**“ klicken.