

## „Resilienz“ – Frühjahrsseminar des Jungen Kreuzbundes 12. bis 14.04.2024 im Kloster Jakobsberg



Am Freitagabend, am 12.04.2024, trafen sich 18 Weggefährt\*innen des Kreuzbundes aus Rheinland-Pfalz und Hessen zum Wochenendseminar „Resilienz“.

Nach dem Abendessen begrüßten uns die Referentinnen Annett Rönnau und Mareike Ochner in der Vorstellungsrunde.

Spielerisch fing es an, wir sollten uns die Namen der Anderen merken (zu den Namen immer einen Begriff zuordnen).

Dann ging es weiter mit der Erklärung, was ist denn Resilienz: „Resilienz ist die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen“

Am Samstag begannen wir mit der Betrachtung der 7 Säulen der Resilienz, nämlich

1. Selbstwirksamkeit
2. Selbstwahrnehmung
3. Selbstbestimmung
4. Coping (Problemlösung)
5. Lebensfreude
6. Empathie
7. Optimismus







Das Wochenende ging viel zu schnell vorüber, das Thema war sehr interessant, und das Essen dort war einfach nur lecker.

Wir danken den beiden Referentinnen Annett und Mareike für das interessante Seminar. Vielen Dank auch dem DV Mainz, der dieses Seminar ermöglichte und dem Seminarhaus für die gute Versorgung.

Finanziell unterstützt wurde das Seminar durch die GKV.

Bericht und Fotos: Claudia