

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

„Resilienz“ – Frühjahrsseminar des Jungen Kreuzbundes

12. April 2024

12. bis 14.04.2024 im Kloster Jakobsberg

Am Freitagabend, am 12.04.2024, trafen sich 18 Weggefährter*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

Danach ging es ins Freie, um uns spielerisch mit dem Thema zu beschäftigen. Es wurden 2 Gruppen gebildet. Die Aufgabe war, durch ein Netz zu schlüpfen, ohne es zu berühren. Jede Öffnung durfte nur einmal benutzt werden.

Nach dem Mittag wurde nochmal besprochen und selbst reflektiert, was wir alles angewendet hatten.

Am Sonntag wurde das vielseitige Thema nochmals in spielerischen Aktionen vertieft, alle hatten dabei viel Spaß. Abschließend gaben uns die Referentinnen noch kleine Aufgaben zum Nachdenken über uns selbst auf, was sehr spannend war.

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

- [JKB Frühjahrsseminar 24.pdf \(759,6 KiB\)](#)

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschalten sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)