

Einladung zum Männer Wochenendseminar

„Das haut mich nicht um – Mit Widerstandskraft und Konfliktfähigkeit stark durchs Leben gehen“

Am 19.-21.09.2025

im

Historisch-Ökologischen Bildungsstätte Emsland in Papenburg

Harte Zeiten erfordern Haltung, Widerstandskraft, Resilienz. Diese bezeichnet das Vermögen, mit schwierigen Situationen, Krisen und Durststrecken so umzugehen, dass man sich nicht unterkriegen lässt und vielleicht sogar innerlich gestärkt aus ihnen hervorgeht. Wenn es schließlich um das Lösen von Konflikten geht, ist Resilienz ein wichtiger Wegbegleiter. Denn Konflikte lösen bei den Beteiligten Stress aus. Ein resilienter Umgang mit Konflikten beruht daher nicht nur auf der Entschärfung des Konflikts, sondern auch auf der Wiederherstellung von Wohlbefinden bei den Beteiligten.

Bei dem Wochenendseminar wollen wir die Kunst der Resilienz erlernen, um sie in unserem Alltag anzuwenden. Resilienz, die Fähigkeit, gelassen mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und in Krisensituationen souverän zu reagieren, ist ein wesentlicher Schlüssel zu einem ausgeglichenen und starken Lebensstil. Wir werden uns mit den Grundlagen der sieben Wurzeln der Resilienz beschäftigen und aus verschiedenen Blickwinkeln die Frage thematisieren, wie sich die eigene Resilienz vertiefen lässt – fürs Bewältigen der Anforderungen im Beruf, im Privatleben, beim Engagement in der Suchtselbsthilfe oder im Umgang mit den großen Krisen der Gegenwart.

Außerdem werden wir uns mit der Konfliktfähigkeit auseinandersetzen. Eine elementare Fähigkeit dabei ist eine stressfreie Kommunikation. Nur so können Konflikte deeskaliert werden. Resilienz ist die Fähigkeit, Stress zu regulieren und somit vollen Zugang zu den eigenen Ressourcen zu behalten. Im Umgang mit Konflikten hilft diese Kompetenz gleich mehrfach.

An diesem Wochenende ist auch wieder eine Freizeitaktivität geplant.

Rüdiger Blomeyer wird das Seminar als Referent begleiten.

Die Eigenbeteiligung beträgt € 40,00 für Mitglieder und € 80,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.

Das Seminar beginnt am Freitag, 19. September 2025 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 21. September 2025 um ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen.

Anmeldungen bitte bis zum 19. August 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

03/25

27. Juni 2025

| | |
|-----------|------------|
| Absender: | |
| Name: | Vorname: |
| Straße: | PLZ / Ort: |

An den

Kreuzbund Diözesanverband

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

49088 Osnabrück

Datum:

| | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| Verbindliche Anmeldung für das Seminar | | |
| Männerwochenende „Das haut mich nicht um“ | | |
| vom: 19.09.2025 | bis: 21.09.2025 | |
| Ort: Historisch-Ökologischen Bildungsstätte Emsland in Papenburg | | |
| Name / Vorname: | | |
| Anschrift / Tel.-Nr.: | | |
| Gruppe: | | |
| Kreuzbundmitglied: | ja <input type="checkbox"/> seit: | nein <input type="checkbox"/> |
| Gruppenmitglied seit: | | |
| | | |

Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.