

**Ausrichter**

**Team Café Mogka**

**Veranstalter**



als Regionalstelle der



## Organisatorisches

**Referent:**

**Wolfgang Ullrich**

Kommunikationstrainer/Suchtkrankenhelfer

**Seminarbeginn:**

Samstag 14.03.2026 10:00 Uhr

**Seminarende:**

Samstag 14.03.2026 13:00 Uhr



**BKE**

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427

E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) Web: [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)



**Resilienz**  
**Die Kraft der inneren**  
**Elastizität**

**Café Mogka**  
**14. März 2026**

**eEFB** **Evangelische Erwachsenen-**  
**und Familienbildung**



[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

Na, wie elastisch bist du?  
Nein, du musst in diesem Seminar keinen  
Spagat vorzeigen und wir machen auch  
keinen Frühsport.

Vielmehr kümmern wir uns um unsere innere  
Elastizität – die Resilienz.

Der Begriff Resilienz hat in den letzten  
Jahren immer mehr an Bedeutung  
gewonnen.

- Aber was bedeutet Resilienz eigentlich?
- Und wie kann sie mir helfen, wenn ich selbst von einer Sucht betroffen oder angehörig bin?
- Ist Resilienz angeboren oder kann ich sie trainieren wie einen Muskel?

Über diese Fragen und noch viel mehr  
tauschen wir uns in diesem Café Mogka aus.

Gemeinsam mit unserem Referenten  
Wolfgang Ullrich erarbeiten wir uns die  
Theorie der sieben Säulen und entwickeln  
individuelle Handlungsschritte für unseren  
Alltag.



### **Für die Teilnahme notwendig sind:**

PC/Laptop/Tablet  
Mikrofon, Lautsprecher bzw.  
Headset Internet

Den Link zur Zoomkonferenz  
erhalten alle Teilnehmer\*innen  
zeitnah vor der Veranstaltung per  
Mail.

### **Weiterer Termin im Café Mogka:**

„Wie durch den Fleischwolf gedreht“  
– Gefühle und Bedürfnisse  
erkennen und ausdrücken  
Am 18. April 2026

***... und nun nichts wie los und anmelden!***

**Teilnahmegebühr:** Dieses Seminar  
bieten wir kostenfrei an.

### **Anmeldung unter**

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

### **Beratung/verantwortliche HPM**

Sarah Dregger

[s.dregger@das-bke.de](mailto:s.dregger@das-bke.de)

0234 33848477