

Organisatorisches

Referentin:
Marianne Sasse
(Diplom Sozialpädagogin,
Erwachsenenbildnerin, Mediatorin,
Systemische Beratung / Fachrichtung Sucht)

Beginn:
Samstag 17.10.2026 10.00 Uhr

Ende:
Samstag 17.10.2026 15.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Lockhausen
Leopoldshöher Str. 5
32107 Bad Salzuflen



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bild: Pixaby @JenDigitalArt

Ahmser Treff

Resilienz, was ist denn das?

17. Oktober 2026

eEFB *Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung*



www.bke-nrw.de



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de

Die Herausforderungen im Leben sind zahlreich, jeder erlebt sie ganz individuell. Mal gelingt es uns besser, mal nicht so gut, mit Widrigkeiten umzugehen. Die Kraft, die uns dabei hilft, belastende Situationen zu meistern, nennt man Resilienz. Sie ist kein feststehendes Talent, sondern ein Zusammenspiel aus Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und sozialen Beziehungen, das wir gezielt stärken können.

In unserem Ahmser Treff möchten wir gemeinsam entdecken, was Resilienz beeinflusst und wie wir sie fördern können.

Wir nehmen uns bewusst Zeit, um die eigenen Reaktionen auf Stress und Belastung zu reflektieren und herauszufinden, welche inneren und äußeren Ressourcen uns stabilisieren. Dabei betrachten wir auch typische Stolpersteine für Resilienz und lernen, ihnen aktiv zu begegnen.

Der Ahmser Treff bietet damit die Gelegenheit, Resilienz nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie direkt für das eigene Leben nutzbar zu machen für mehr Stabilität, Gelassenheit und Handlungskompetenz in belastenden Situationen.



Bild: Pixaby

Seminarziele:

- Eigene Resilienz entdecken: Eigene Reaktionen auf Stress und Belastungen bewusst wahrnehmen und verstehen
- Stärkung durch Austausch: Erfahrungen teilen, voneinander lernen und neue Perspektiven auf schwierige Situationen gewinnen
- Resilienz praktisch anwenden: Methoden und Strategien kennenlernen, um innere und äußere Ressourcen gezielt zu nutzen und sich in belastenden Situationen stabil zu fühlen

... und nun nichts wie los und anmelden!

Diese Veranstaltung kann kostenfrei besucht werden.

Anmeldung unter

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

Beratung/verantwortliche HPM

Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Tel 0234 490427

Anmeldeschluss 07.10.2026