

Wie aus Lebenskrisen neue Chancen werden

Vortrag zu Strategien der Lebensbewältigung im Alter bei Acabelle de Fleur

Gemeinhin glaubt man, dass jüngere Menschen einen Lebensumbruch leichter und schneller bewältigen als ältere. Aber ist das wirklich so? Tatsächlich gibt es im persönlichen Umgang mit Krisen sehr große Unterschiede – aber Bewältigungsstrategien funktionieren in aller Regel unabhängig vom jeweiligen Lebensabschnitt. Rund um diese Fragen lädt Acabelle de Fleur zu einem Vortrag mit der Sozialgerontologin Ursula Leuchte-Wetterling. Eine Veranstaltung, die Mut macht und helfen will, auch schwere Krisen zu überwinden.

Karlsruhe. „Höre nie auf anzufangen, fange nie an aufzuhören“ – diese Worte Ciceros stehen als Motto über dem Vortrag in dem renommierten Karlsruher Seniorenpflegeheim. Wissenschaftlicher Hintergrund sind neue Erkenntnisse von Aaron Antonovsky und Beobachtungen der Resilienzforschung, die beleuchtet und erläutert werden sollen. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, mit Krisen und Traumata umzugehen, die je nach Charakter und Persönlichkeit unterschiedlich entwickelt sein kann. Auf der Basis langjähriger Erfahrung und zahlreicher Interviews mit betroffenen Menschen gelangte



Warum bewältigen viele Menschen persönliche Krisen besser als andere? Ein Vortrag bei Acabelle de Fleur. Foto: proimage

die Referentin zu dem Ergebnis, dass der Erfolg einer Krisenbewältigung sehr stark von einem intakten persönlichen Umfeld, von einem starken Willen und vor allem vom Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten abhängt. Hinzu kommen Eigenschaften wie Geduld und Durchhaltevermögen. Weiter geht es darum, mit der eigenen Lebensgeschichte wertschätzend umzugehen und die individuellen Ressourcen und Potenziale gerade in der Krise zu erkennen und zu nutzen. So kann durch Lernen von anderen aus jedem Umbruch auch ein neuer Aufbruch werden.

Vortrag am 14. Januar 2008

**Umbrüche im Leben –
Krise und/oder Chance?**

Ein Vortrag zur Frage der Bewältigung persönlicher Krisen. Mit der Sozialgerontologin Ursula Leuchte-Wetterling

Beginn 16.30 Uhr
Telefonische Anmeldung
erbeten unter
Telefon 0721/9844-4302

**Acabelle de Fleur GmbH
Seniorenpflege in der Residenz**
Kriegsstraße 83 · 76133 Karlsruhe
Telefon 0721/98 44 40

**Weitere Informationen unter
www.acabelle.de**