



# EINLADUNG ZUM FORUM FÜR SELBSTSTÄNDIGE

## „RESILIENZTRAINING“

### QUELLEN FÜR KRAFT UND MOTIVATION ENTDECKEN

#### Liebe Kolleginnen und Kollegen,

heute möchten wir uns zwei Fragen stellen:

- A. Wer käme auf die Idee, sein Fahrzeug mit fast leerem Tank auf die Autobahn zu steuern?
- B. Wenn es einmal hart auf hart geht—wann halten wir durch und wann müssen wir aufgeben?

#### Das Problem

Viele von uns behandeln sich selbst wie ein Leasingfahrzeug von einem besonders unsympathischen Händler: Einfach benutzen, nie pflegen. Hier ist nicht die Rede von Deodorant und Nagelschere, sondern von der Pflege und Erhaltung unserer selbst, nämlich des komplexen Gebildes aus Protein und seines Betriebssystemes, mit dem wir uns durch die Welt bewegen. Nur zu funktionieren funktioniert auf Dauer nicht!

Warum stehen wir morgens auf und machen uns an die Arbeit? Warum ernähren wir uns nicht komplett dopamingesteuert nur von Croissants und heißer Schokolade? Warum tun wir Dinge, die uns nicht unmittelbar befriedigen, und machen auch noch ein fröh-

liches Gesicht dabei?

Weil wir Angst haben, sonst nicht mehr von allen anerkannt zu werden?

Oder tun wir, was wir tun, weil wir Werte, Ziele und Visionen haben, die wir verwirklichen möchten, um ein erfülltes Leben zu führen?

Das Erste nützt uns ab, leert unseren Akku und führt am Ende dazu, dass wir „nicht mehr können“.

Das Zweite füllt unsere Energiespeicher immer wieder neu auf.

#### Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen und die nach Möglichkeiten suchen, mehr Energie und Freude zu gewinnen, für sich und für andere.

Außerdem ist der Workshop auch geeignet für alle, die

bisher noch kaum Ermüdungserscheinungen spüren und die trotzdem für Tipps und Empfehlungen dankbar sind, wie sie sich diesen guten Zustand für die Zukunft bewahren können.

#### Seminarinhalt

In diesem Workshop werden wir uns auf die Suche nach unseren Kraftquellen begeben. Wir werden herausfinden, was uns motiviert und was uns möglicherweise daran hindert, unsere Ziele zu erreichen und unser Leben selbstbestimmt und erfüllend zu gestalten. Unter anderem werden wir uns die Fragen stellen:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
Viktor Frankl, österr. Neurologe und Psychiater, 1905–1997

- Was ist mir wirklich wichtig? Was sind meine Werte und warum habe ich diese?
- Welche Ressourcen, welche Kraftquellen stehen mir zur Verfügung? Wo liegen meine Stärken und wie kann ich sie verbessern und pflegen?

- Was fällt mir nicht so leicht, wo liegen meine Herausforderungen? Wie kann ich meine Schwächen erkennen und annehmen?

## Das Programm

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Referentin und der Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgt eine kurzweilige Einführung in das Workshop-Thema, in der wir die Schlüsselfaktoren der Resilienz, also unserer psychischen Widerstandskraft, kennenlernen.

Die anschließende Vertiefung der Seminarinhalte rund um persönliche Ressourcen, Kraftquellen, Werte und Ziele, Selbstmotivation und Selbstführung erfolgt sowohl in Gruppenarbeit als auch im gemeinsamen Austausch im Plenum.

Dies sorgt für den interaktiven Charakter des Workshops, lässt uns genug Raum für Mitgestaltung und Spontaneität und fördert das Miteinander und den erfolgreichen Transfer der gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag.

## Die Referentin

Carmen Wehl ist selbstständige Resilienz- und Mentaltrainerin und Coach für psychische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung mit Sinn für wertorientiertes Arbeiten, Führen und Leben. Durch 20 Jahre Berufserfahrung im oberen Management internatio-

ner Technologiekonzerne mit mehrjähriger Auslandstätigkeit haben ihre erlebnisorientierten Workshops und Coachings einen starken Praxisbezug.

Mehr über die Referentin und ihre Coachingansätze finden Sie auf ihrer Website <https://carmenwehl.de/> oder auf [LinkedIn](#).

## Ort & Zeit

Freitag, der 5. Mai 2023,  
von 10:00 h—16:00 h

in den Räumen der GDCh,  
Varrentrappstraße 40—42  
60486 Frankfurt a. M.

(Informationen zur [Anfahrt](#) auf der Website der GDCh)

## Anmeldung

Das Seminar kostet 70,- €. Getränke und ein Mittagsimbiss sind im Preis inbegriffen.

Sie können sich über das folgende Webformular für die Veranstaltung anmelden:

<http://www.gdch.de/ffch-workshop>

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr von 70,- € pro Teilnehmer erst nach Eingang der Rechnung.



Die Teilnahmegebühr ist nach § 4 Nr. 22a UStG umsatzsteuerfrei.

