



## Resilienz – das Geheimnis der seelischen Widerstandsfähigkeit

Wir werden im Leben immer wieder mit Situationen konfrontiert, die uns belasten oder gar überfordern. Weshalb können manche Menschen solche Herausforderungen ertragen und scheinen sogar noch daran wachsen, während andere daran zerbrechen? Was hilft, diese schmerzhaften Erfahrungen erfolgreich zu bewältigen?

In der Psychologie wird für Menschen, die über eine solche seelische Widerstandsfähigkeit verfügen der Begriff der Resilienz verwendet. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, Veränderungen und neue Anforderungen zu bewältigen und ihnen optimistisch, lösungsorientiert und mit Selbstvertrauen zu begegnen. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich trotz widriger Bedingungen gesund zu entwickeln und Krisen mit Hilfe ihrer Ressourcen zu meistern. Diese seelische Widerstandsfähigkeit ist uns nicht nur einfach angeboren, sondern kann im Verlaufe des Lebens erworben und gezielt entwickelt werden.

An diesem Infoanlass werden wir uns unter anderem mit den folgenden Fragen beschäftigen:

- Welche Faktoren in der Person und/oder Lebensumwelt wirken sich stärkend auf diese Widerstandsfähigkeit der Seele aus?
- Wie kann Resilienz im Alltag sowohl bei uns Erwachsenen als auch bei Kindern entwickelt und gefördert werden, damit sie sich dem Leben und seinen Anforderungen mit Mut und Selbstvertrauen stellen können?

Im Anschluss an die Veranstaltung steht Ihnen die Referentin für persönliche Fragen zur Verfügung.

---

**Wann: Mittwoch, 22. März 2023, 19:30 Uhr**  
**Ort: Schulhaus Menznau, Singsaal**

---

Liebe Eltern, liebe Interessierte

Wir laden Sie herzlich zum Infoanlass „Resilienz – das Geheimnis der seelischen Widerstandsfähigkeit“ ein.

Franziska Jans Bachmann (lic. phil. Psychologin / Betriebs- und Polizeipsychologin / Primarlehrerin und Mutter von zwei Kindern) vermittelt in ihrem Referat interessante Informationen zur Resilienz und zeigt auf, wie im Alltag die Widerstandsfähigkeit gestärkt werden kann. Sei dies bei Erwachsenen oder Kindern.

Anhand praktischen Beispielen aus dem Alltag wird Ihnen Franziska Jans Bachmann Möglichkeiten aufzeigen, wie Resilienz bewusst gelebt werden kann.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen angeregten Austausch!

Eine Anmeldung ist wünschenswert. Bitte retournieren Sie uns **bis am 17. März 2023** Ihren Talon via Ihrem Kind zur Lehrperson oder melden Sie sich per Email an: [hildemahnig@schule-menznau.ch](mailto:hildemahnig@schule-menznau.ch)

Freundliche Grüsse

Bildungskommission der Schulen Menznau

⌘-----

### ANMELDUNG

Ich / Wir nehmen gerne am Infoanlass «Resilienz – das Geheimnis der seelischen Widerstandsfähigkeit» vom 22. März 2023 teil.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_