



## Widerstandsfähig in der Krise – Kraft in schwierigen Zeiten

Was kann ich tun? Wie gehe ich mit den Krisen dieser Zeiten um? Darüber wollen wir im 31. Salemer Dialog mit Ihnen und unseren Referentinnen diskutieren.

Die Zukunft zeigt sich Dank der Klimakrise mit ihren verheerenden Auswirkungen wie Überschwemmungen und Waldbränden nicht gerade rosig. Die Weltpolitik ist mit Krieg und dessen Folgen zum Weghören. Unsere Bundespolitik verwöhnt uns derzeit nicht mit nur positiven Nachrichten. Corona und die Auswirkungen sind vielen noch präsent. Das strengt an! Wenn private, finanzielle oder andere Probleme hinzukommen, kann es für viele schwierig werden, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen. Daher wollen wir gemeinsam darüber sprechen, was uns Kraft gibt, worauf wir achten sollten und wie wir in Zukunft leben wollen.

Wir haben Expertinnen eingeladen, die uns Wege aus der persönlichen Krise zeigen möchten

**am Sonntag, 12. November 2023  
von 16.00 bis 18.00 Uhr  
im Dorfgemeinschaftshaus Salem  
Seestraße 44 · 23911 Salem**

Unsere Gäste sind

### **Dr. Brigitte Gemeinhardt**

*Praxis für Psychotherapie und Supervision*

*Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis in Eutin, Lehrtherapeutin an verschiedenen Aus- und Weiterbildungsinstituten*

...gibt einen Überblick über die Kraft der eigenen Resilienz: Es hilft oft, eine neue Sicht auf alte Muster und vorhandene, manchmal verborgene Kompetenzen zu haben. Das sind wichtige Schritte hin zu einer Bewältigung von Lebenskrisen durch den Einsatz eigener, oftmals aber auf den ersten Blick wenig zugänglicher Ressourcen.

### **Julia Helms**

*Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreis Herzogtum-Lauenburg*

...weist auf eine Anlaufstelle für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen hin.

### **Ina Überschär**

*Heilpraktikerin für Psychotherapie, Life und Business Coach, Dozentin und Trainerin für Resilienz, Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe*

...stellt das „Sieben Säulen Modell der Stärke“ vor: mit diesen sieben Faktoren sind Krisen leichter zu meistern. Resilienz – unsere innere Widerstandskraft – ist in jedem Alter hilfreich und lernbar. Lebendige Beispiele zeigen, wie der Transfer in den Alltag gelingt.

Sie sind herzlich eingeladen, eigene Fragen und Ideen beizusteuern. Kommen Sie mit den Gästen und uns ins Gespräch.

Wir „vier Neuen“ freuen uns auf einen interessanten Nachmittag mit Ihnen.

**Barbara Kliesch · Lara-Johanna Kroeg · Margaret Schlubach-Rüping · Silvia Tessmer**  
sowie Herbert Schmidt, Bürgermeister aus Salem

Mehr dazu im Internet: <https://salem-dargow.de/salemer-dialog.html>