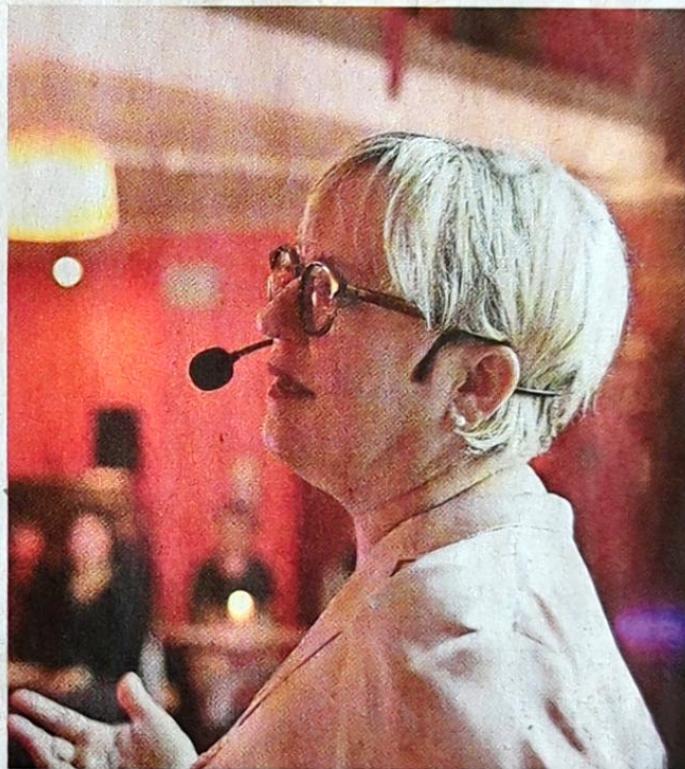


Zofingen Samstag, 18. Januar, 9.30 Uhr

Referat und Workshop zum Thema Resilienz und Ängste

Die Sozialpädagogin und individualpsychologische Beraterin Christine Beyeler gab kürzlich in der Pelz Party-Eventlocation in Zofingen Tipps, wie man die Resilienz, also die eigene Widerstandskraft, stärken kann. So sei es auch möglich, ungewollte Einschnitte wie beispielsweise Krankheit, Jobverlust oder Scheidung leichter zu meistern. Die mehr als 60 Personen erfuhren, wieso jede Situation individuell wahrgenommen wird und zu einer eigenen emotionalen Reaktion führt. Die Teilnehmenden lernten ihre persönlichen Ressourcen kennen und wie sie diese stärken können.

Beyeler ist in ihrer Praxis in Zofingen immer wieder mit Ängsten von Ratsuchenden konfrontiert. Deshalb wird sich die 57-Jährige am zweiten Resilienz-Anlass am kommenden Samstag diesem Thema widmen. «Angst hat auch positive Aspekte und bietet Chancen für Entwicklungsschritte.» Sie selbst hat gelernt, loszulassen: «Denn Resilienz kann wie ein Muskel trainiert werden.» In einem Selbsttest lernen die Teilnehmenden am Samstag nicht nur die vier Grundformen der



Christine Beyeler.

BILD: ZVG

Angst kennen, sondern auch, wie sie das Wissen darum positiv nutzen können.

Am Samstag, 18. Januar, 9.30 bis 11.30 Uhr hält Christine Beyeler in der Pelz Party-Eventlocation in Zofingen ein Referat und Workshop zum Thema Resilienz und Ängste. Es hat noch freie Plätze. Anmeldungen unter www.denkanstoss-beyeler.ch/resilienz

MELANIE BÄR