



Die Theorie zu „Resilienz“ füllt ganze Bücher, nicht nur von Jutta Heller (Werner/Smith, Reivich/Shatté, Maehrlein u.a.) Umso erstaunlicher, mit welcher Prägnanz und gleichzeitiger Gelassenheit die Referentin (oder war sie für uns schon ein wenig Coach?) mit Inhalten theoretisch und mit praktischen Übungen dazu bekannt machte.



Grob wiedergegeben: es geht um Stärkung in momentaner Belastungssituation. Wie komme ich mit mir klar, was kann ich von mir verlangen, welche Grenzen muss ich setzen zum eigenen Schutz. Ich gehe Lösungsmöglichkeiten aktiv an, besinne mich auf Chancen. Was aber alles voraussetzt, dass ich annehme, was Unabänderliches geschieht.

Für mich als ehemaligen Berater (immer noch interessiert an der Entwicklung des dvb !!) kam dieser Samstag etwas spät, aber nicht zu spät, denn ich lebe ja noch (s. Zukunftsplanung als einer der sieben Schlüssel zur Resilienz). Jutta Heller hat mich neugierig gemacht auf mehr.

Gewünscht hätte ich mir einen zweiten Tag, ach was sage ich, eine Woche. Wie? Berater können nie genug kriegen? Ja, solche gibt es. Und für die ist unser Verband mit solchen Bildungsveranstaltungen genau richtig.



Dank an Prof. Dr. Jutta Heller!

Klaus Tross

PS: Die Heimfahrt war problemlos und deutlich schneller. Das aber jetzt auf die Resilienz zu schieben, halte ich doch etwas für zu übertrieben!