



---

## Gelassenheit und Souveränität in schwierigen Situationen

„Nicht die Dinge an sich, sondern unsere Sichtweise von den Dingen ist das, was uns beunruhigt“ (Epiktet)

Das Leben ist voll von Situationen, über die man sich aufregen kann - oder auch nicht. Genau dieses „oder auch nicht“ ist der Schlüssel zu persönlichem Wohlbefinden. In schwierigen oder unangenehmen Situationen fahren wir oft unsere automatischen „Notfallprogramme“: Flucht, Angriff oder Totstellen. Damit verbunden sind Emotionen wie Ärger, Angst, Hilflosigkeit sowie Stress, der auf Dauer zu permanentem Unbehagen, Burnout und ernststen gesundheitlichen Problemen führen kann.

Die Kunst liegt darin, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben und innerlich auf konstruktive Emotionen umzuschalten. Daraus ergeben sich mehrere Vorteile:

- der Stresspegel bleibt niedriger - die Situation wird weniger belastend erlebt
- aus der inneren Haltung von Gelassenheit entsteht auch die Fähigkeit, mit der Situation konstruktiv und souverän umzugehen
- die täglichen Tiefpunkte werden deutlich weniger - das persönliche Wohlbefinden steigt

### Themenschwerpunkte

- Arbeitsweise unseres Gehirns bei schwierigen Situationen
- unangenehme Emotionen, die dabei ausgelöst werden und zusätzlich belastend wirken
- konstruktive innere Haltungen, die notwendig wären, um mit der Situation gut umgehen zu können und in einem Zustand persönlicher Souveränität zu bleiben
- Übungen zur Förderung von Ruhe, Gelassenheit und Souveränität
- Übungen, um aufgestaute Aggressionen abzureagieren

### Trainer

Dr. Gerhard Kapl, Dipl. Lebens- und Sozialberater und Trainer, [www.kapl.at](http://www.kapl.at)

### Datum und Uhrzeit

Donnerstag, 20. Oktober 2011, 18:00 - 21:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum ULF, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz. Der Seminarraum befindet sich im 3. Stock.

### Anmeldung

Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl (max. 15 TeilnehmerInnen) bitten wir Sie bei Interesse um eine schriftliche Anmeldung **bis spätestens Freitag, 14. Oktober 2011** mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail an [ulf.office@vsg.or.at](mailto:ulf.office@vsg.or.at), per Fax an 0732.797626.18 oder per Post an Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum, Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz. Die Teilnahme ist kostenlos! Bitte bei Verhinderung unbedingt abmelden, damit jemand von der Warteliste nachrücken kann!

### Kontakt

#### Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum ULF

Johann-Konrad-Vogel-Straße 2, 4020 Linz  
0650.470.00.72; [ulf.office@vsg.or.at](mailto:ulf.office@vsg.or.at)  
[www.ulf-ooe.at](http://www.ulf-ooe.at)