



## Workshop für Freiwillige

# 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 ernstes 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

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

### Datum und Uhrzeit

Mittwoch, 09. September 2020, 18:00 – 21:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Online via Zoom-Videokonferenz. Nach deiner Anmeldung bekommst du ein E-Mail von uns mit dem Link zum Meeting. Falls du kein E-Mail bekommen hast, schau zur Sicherheit bitte auch in deinem Spam-Ordner nach.

### Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenlos. Bei Interesse bitten wir um deine [Anmeldung per Online-Formular](#) bis spätestens 02. September 2020.

### Kontakt

Unabhängiges LandesFreiwilligenzentrum (ULF)  
Manuela Zeba | 0650 47 000 72 | [ulf.office@vsg.or.at](mailto:ulf.office@vsg.or.at)  
[www.ulf-ooe.at](http://www.ulf-ooe.at)

Mit freundlicher Unterstützung von:

