



In Krisen stark genug? Neue Aspekte in der Resilienzforschung

Dr. Dipl. Psych. Donya A. Gilan,
Mainz

Deutsches Resilienz Zentrum 

 UNIVERSITÄTSmedizin.
MAINZ

Erbacher Hof
Akademie des Bistums Mainz
Grebenstraße 24-26
55116 Mainz

27. März 2019

Akademievortrag
Mittwoch, 27. März 2019, 19.00 Uhr

In Krisen stark genug?
Neue Aspekte in der Resilienzforschung

Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung oder rasche Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensumständen. Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage, wie es Menschen gelingt, trotz traumatischer Erlebnisse oder dauerhaften Stressoren, mental gesund zu bleiben. Dabei kommt es darauf an, wie man die zu bewältigenden Stressoren bewertet, wie man bisher mit ähnlichen Situationen umgegangen ist und welche Ressourcen man besitzt. Insbesondere eine hohe Selbstwirksamkeit, Optimismus, positive Emotionen, kognitive Flexibilität und soziale Unterstützung durch das Umfeld wirken protektiv. Dieser persönlichen Ressourcen kann man sich bewusstwerden, um sie gezielt zu stärken und bei Bedarf auf sie zurückgreifen zu können. Es ist erlernbar, den erlebten Stress nicht als ausschließlich negativ zu betrachten, Strategien anzuwenden, um seine Emotionen, sein Denken und sein Handeln in positiver Weise zu beeinflussen. Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse spielen dabei eine zentrale Rolle und weisen ein großes Veränderungspotential auf. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Flexibilität bezogen auf genannte Prozesse und beleuchtet Grenzen der selbigen.

Sie sind herzlich eingeladen!
Prof. Dr. Peter Reifenberg

Anmeldung zum Akademievortrag
am Mittwoch, 27. März 2019

In Krisen stark genug?
Neue Aspekte in der Resilienzforschung

Teilnahme 5,00 €
für Studierende (bis 27 Jahre) frei

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

Email: _____

Unterschrift: _____

Ihre Daten speichern und verarbeiten wir nur zum Zwecke dieser Veranstaltung.

Erbacher Hof – Akademie des Bistums Mainz
Greibenstraße 24-26 · 55116 Mainz
Telefon: 06131/257-521 · Fax: 06131/257-525
ebh.akademie@bistum-mainz.de · www.ebh-mainz.de