

Y0503117 Stark werden und Stark bleiben, Resilienz im Alltag

Beginn Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 69,00 €

Dauer 4-mal

Kursleitung Anette Vanderwege

Kursort vhs, 1.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Schwierige Zeiten gehören zum Leben wie das Atmen. Während einige Menschen an den kleinsten Niederlagen zerbrechen, gehen andere scheinbar unbeschadet durch Niederlagen und Lebenskrisen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz, d.h. die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, stärken können. Sie lernen, mit Stresssituationen souveräner umzugehen, innere Stabilität zu gewinnen und Ihre persönliche Widerstandskraft zu erhöhen. Mit praxisnahen Übungen und gezielten Methoden werden Sie befähigt, auch in schwierigen Lebenslagen flexibel und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte:

Einführung in das Konzept der Resilienz: Was macht Menschen widerstandsfähig?

Stressbewältigung: praktische Strategien zur Stressreduktion und Entlastung

mentale Stärke aufbauen: Achtsamkeit, positive Selbstführung und Perspektivwechsel

Ressourcen erkennen und nutzen: eigene Stärken und Netzwerke aktivieren

Umgang mit Krisen: wie Sie aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen

Zielgruppe: Personen, die im beruflichen Umfeld oder im privaten Leben ihre innere Widerstandskraft stärken möchten

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
12.05.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
19.05.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01
26.05.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.01

[zur Kursdetail-Seite](#)