

# Peter Pfaffenschläger

Jahnhalle Nordenham am 19.9.2008

---

## Krankheit als Weg, Krankheit als Chance...

ein positiver Umgang mit psychischen Krankheiten am Beispiel der

### Erschöpfungszustände

Um so älter wir werden, um so einsichtiger werden wir in der Regel, was unser eigenes Wohlbefinden angeht. In der Jugend hatten wir oft das Gefühl, dass unsere Kräfte und Energien unendlich wären. Mit den Jahren dann haben wir erkannt, dass es "natürliche Grenzen" gibt, die wir zu akzeptieren haben, sonst gefährden wir unsere Gesundheit.

Der Alltag fordert von uns jedoch oftmals Verhaltensweisen die es uns schwer machen auf unsere Gesundheit zu achten und gesunde Grenzen zu ziehen und so geraten wir dann in einen Teufelskreis an Überforderungssituationen, die zu Erschöpfungszuständen führen können.

Erschöpfungszustände als Ausdruck von beruflichen und privaten Überforderungssituationen nehmen in unserer Gesellschaft zu und führenden nicht nur zu höheren Kosten im betriebswirtschaftlichen Bereich, sondern sind für die Betroffenen selbst, sowie deren Angehörigen, eine schwere Belastung. Für viele Anforderungen von Außen wird es nur schwer eine erfolgreiche Lösung geben. Vieles haben wir zu akzeptieren, jedoch in uns selbst haben wir oftmals mehr Möglichkeiten, als wir denken. Eine positive Einstellung zu uns selbst und zu den Dingen, die um uns herum geschehen, erleichtert oftmals die Alltagsbewältigung.

Konzentrieren wir uns auf die Förderung unseres eigenen Selbstwertes und lernen wir besser für uns selbst zu sorgen, indem wir mit unseren Kräften haushalten, erleichtert das die Alltagsbewältigung manchmal erstaunlich und es wird leichter durchs Leben zu kommen.

Es werden „Rezepte“ für den Selbstwert und Anregungen zum „mit nach Hause nehmen“ in humorvoller Atmosphäre angeboten. Kommen Sie vorbei!

---

Ein Vortrag in der Jahnhalle am 19.09.08

Einlass um 19.30 Uhr Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: 5.00 Euro / ermäßigt : 3.00 Euro

---

CCS-JADE.COM unter TERMINE > Anfahrtsskizze