



Lustvoll auf Kurs

Salutogenese und Stresskompetenz im pastoralen Leben

Als Pastor oder Pastorin das eigene Lebensschiff mit Freude und Kraft auf Kurs zu halten, braucht Selbstbewusstsein und gute Gesundheit. Wie können wir unsere Fähigkeit vertiefen, auf unsere Kraftquellen zuzugreifen?

In diesem Seminar machen wir eine Bestandsaufnahme unserer beruflichen und privaten Situation und versuchen, Abstand zu gewinnen. Das Salutogenesekonzept von Aaron Antonovsky und Kenntnisse aus der Stressforschung geben uns Richtung. Körper, Geist und Seele justieren den Kompass. Im Austausch und in der Stille schulen wir Phantasie und Gefühle, auf der Suche nach einer gesunden Lebensbalance. Unser Ziel ist es, einen alltagstauglichen Plan zu entwickeln, wie Entspannung und Freude auch in schwierigen Zeiten gelingen kann. Dann wird es möglich, bei Sturm und Flaute den Wind zu nutzen – im pastoralen Dienst und im privaten Leben.

Inhalte

- ▶ Eigenes Selbstverständnis zwischen Realität und Ideal
- ▶ Positionsbestimmung und Kurskorrektur im Spannungsfeld zwischen beruflichen und privaten Herausforderungen
- ▶ Salutogenese, Stresskompetenz und Ressourcenförderung
- ▶ Strategien zur Entspannung und Selbstfürsorge
- ▶ Auftakt für eine alltagstaugliche, individuelle Lebens- und Arbeitsbalance

Methoden

Theorie-Impulse, Imagination und Körperarbeit, Meditation und Arbeit an einem biblischen Text, Kreative Gestaltung, Schnuppereinheiten in Entspannungs- und Genusstraining, eventuell Segeleinheit auf dem Ratzeburger See

KURS 19

19. – 23. August 2019

Leitung

Petra Feind-Zehr,
Chirurgin und Allgemein-
medizinerin, Psychotherapeutin,
Bewegungs- und Maltherapeutin,
Gesundheits- und Arbeitsbewälti-
gungcoach

Dorothea Fehring,
Pastoralkolleg Ratzeburg