

16. – 20. August 2021

Lustvoll auf Kurs

Salutogenese und Stresskompetenz im pastoralen Leben

Die Fahrt im Pfarramt kann rasant sein und dabei viel Spaß machen. Wenn es aber zu viel wird, drohen Gesundheit und Lebensfreude über Bord zu gehen.

In diesem Kurs machen wir eine Bestandsaufnahme unserer beruflichen und privaten Situation.

Auf Basis der Stressforschung lernen wir unsere äußeren und inneren Stressmechanismen kennen. Dabei begegnen wir unseren positiven und negativen Aggressionen und entwickeln neue Handlungsoptionen. Zugleich suchen und erweitern wir unsere Ressourcen, üben Rituale ein und entdecken Möglichkeiten der Erholung. Im Austausch

und in der Stille schulen wir Phantasie und Gefühl auf der Suche nach einer gesunden Lebensbalance.

Unser Ziel ist es, eine alltagstaugliche Idee 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

- ▶ das eigene pastorale Selbstverständnis zwischen Realität und Ideal
- ▶ Positionsbestimmung und Kurskorrektur im Spannungsfeld zwischen beruflichen und privaten Herausforderungen
- ▶ Salutogenese (Aaron Antonovsky), Stresskompetenz und Ressourcenförderung
- ▶ Strategien zur Entspannung und Selbstfürsorge
- ▶ Auftakt für eine alltagstaugliche, individuelle Lebens- und Arbeitsbalance

Methoden

Theorie-Impulse, Imagination und Körperarbeit, Meditation und Bibelgespräch, Kreative Gestaltung, Schnuppereinheiten in Entspannungs- und Genusstraining; eventuell eine Segeltour auf dem Ratzeburger See

Leitung

Petra Feind-Zehr, Chirurgin und Allgemeinmedizinerin, Psychotherapeutin, Bewegungs- und Maltherapeutin, Gesundheits- und Arbeitsbewältigungscoach

Dino Steinbrink,
Pastoralkolleg Ratzeburg