

[Wochenanzeiger München](#) > [Zeitungen](#) > [Kurier Ebersberg](#)

**Empfehlen**

Unternehmerabend zum Thema

## Kirchseeon · Stressabbau

Kirchseeon · Beruflicher Stress, private Probleme, Krankheiten oder Schicksalsschläge können Menschen aus der Bahn werfen.

Wie man erfolgreich mit diesen Belastungen umgeht, ist das Thema des 10. Unternehmerabends des Berufsförderungswerks München am Donnerstag, 23. April, von 18.00 bis 21.00 Uhr in Kirchseeon.

Der Begriff »Resilienz« bezeichnet die innere Stärke eines Menschen, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu meistern, so zum Beispiel schwere Erkrankungen oder den Verlust eines nahe stehenden Menschen. Die Prägungen und Anlagen seit der frühen Kindheit spielen hierbei eine gewisse Rolle. Doch jeder Mensch verfügt auch über eine mentale Stärke, die er erkennen und ausbauen kann.

Mit Dr.-Ing. Karl-Heinz Hellmann referiert ein international bekannter Fachmann über Resilienz. Er schwebte während einer Herzoperation zwischen Leben und Tod und musste dieses Erlebnis verarbeiten. In den vielen Monaten danach wurde seine persönliche Widerstandsfähigkeit und mentale Stärke auf eine harte Probe gestellt. Sandra Böhm ist Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement bei der AOK Bayern und berichtet anhand ihrer jahrelangen Erfahrungen in der Betriebsberatung über die Bedeutung der Achtsamkeit und Widerstandsfähigkeit für die Menschen in der Arbeitswelt. Sie spannt dabei den Bogen zwischen der ganz persönlichen Resilienz und den betrieblichen Rahmenbedingungen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten bis Freitag, 17. April, unter der Fax-Nummer 0 80 91/51-33 03 oder E-Mail [info@bfw-muenchen.de](mailto:info@bfw-muenchen.de)

Weitere Informationen gibts unter Tel. 0 80 91 / 51- 30 65.

Artikel vom 13.04.2015

### Weiterlesen

- [Kirchseeon](#) (weitere Artikel)
- [Kurier Ebersberg](#) (weitere Artikel)

**Sommer, Sonne.**

**Wasserspaß im Europa-Park**

**Rust**

Gewinnen Sie mit dem Münchner Wochenanzeiger Tickets

**Häfftiger Schulspaß**

Gewinne mit dem Münchner Wochenanzeiger eines von drei Häfft-Paketen

Weitere Gewinnspiele