

# Resilienz – die innere Kraft, Krisen wirksam durchzustehen

Pressemitteilung von: [Kommunikationsbüro Ulrike Schächer](#) / PR Agentur:  
Kommunikationsbüro Ulrike Schächer



Vortrag bei „Aufgeweckt“ Unternehmerinnen-Netzwerk Wetterau e. V.

Wie wäre es, nach Rückschlägen und Krisen zügig wieder "auf die Beine" zu kommen und unbeschadet und kraftvoll in die Zukunft zu gehen? In der Psychologie nennt man die Fähigkeit, sich trotz widriger Voraussetzungen günstig zu entwickeln, Resilienz. Resiliente Menschen bemühen sich aktiv darum, Stresssituationen, Krisen oder gar Misserfolge zu überwinden, sie lassen sich nicht aus der Bahn werfen und verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern sehen sie als Wegmarken einer von ihnen gestalteten Zukunft. Sind sie nur einfach mit einer besonders hohen seelischen Widerstandskraft oder großen Flexibilität ausgestattet? Dieser Frage geht Susanne Schramm, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Friedrichsdorf, in ihrem Kurzvortrag nach.

„Um Resilienz für mich zu nutzen, bedarf es häufig nicht mehr, als die eigenen Ressourcen neu auszuschöpfen, doch häufig wissen wir nicht oder haben es vergessen, welche wir in uns haben, um unser Leben neu zu gestalten. Resilienz steht auf sieben Säulen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von Verantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung“, betont Schramm.

Das Unternehmerinnen Netzwerk Wetterau freut sich, die Fachfrau am Montag, 01. Juni 2015, um 9:30 Uhr in der Wasserburg, Haingraben 17, in Rosbach begrüßen zu dürfen, Beispiele und Wissenswertes zu den Grundlagen der Resilienz zu erfahren.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Unternehmerinnen-Netzwerk Wetterau kennenzulernen. Gäste sind herzlich willkommen. Interessierte können sich anmelden bei: Christa Benedik-Eßlinger, [kontakt@benelex.de](mailto:kontakt@benelex.de).

Weitere Informationen unter [www.netzwerk-wetterau.de](http://www.netzwerk-wetterau.de)  
Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.

*Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.*

Kommunikationsbüro  
Ulrike Schächer  
Bei den Pflanzenländern 10  
61191 Rosbach  
Fon: 06003 7229 | Fax: 06003 7653  
E-Mail: [Le\\_bureau@t-online.de](mailto:Le_bureau@t-online.de)  
[www.u-schaecher.de](http://www.u-schaecher.de)

„Aufgeweckt – Das Unternehmerinnen Netzwerk Wetterau e. V.“ ist ein Zusammenschluss von Inhaberinnen kleiner und mittelständischer Unternehmen aus den Branchen Recht, Steuerberatung, Gesundheit, Kunstpädagogik, Feng-Shui, Fotografie, Social Media, Haar- bzw. Modestyling, Kommunikation, Coaching und Webdesign. Es trifft sich jeden ersten Montag im Monat zum Austausch und Netzwerken in der Rosbacher Wasserburg. Gäste sind herzlich willkommen.

Zweck des Vereins ist die berufs- und branchenübergreifende Förderung von Unternehmerinnen und Gründerinnen, insbesondere die gegenseitige Beratung, Förderung und Unterstützung durch Einbringung der fachlichen Kompetenzen und Erfahrungen, Austausch und Erarbeitung von Konzepten und Strategien zur Führung und dem Ausbau eigener Unternehmen. Die gebündelten Kenntnisse und Erfahrungen sollen auch dafür eingesetzt werden, andere Unternehmerinnen zu unterstützen und zu fördern.