

## Einladung zum Livestream-Vortrag: Vom guten Umgang mit Krisen

Aktuell erleben wir Einschränkungen, die sowohl unsere gesellschaftliche- als auch die private Lebensgestaltung enorm beeinflussen. Sei es, dass einen die Einsamkeit übermannt, sei es, dass man sich in Familien oder Partnerschaften nicht mehr „aus dem Weg gehen“ kann und der Druck steigt, oder auch, dass die existentiellen finanziellen Grundlagen unsicher werden. Hinzu kommt eine enorme Unsicherheit darüber, wie sich alles weiterentwickeln wird. All dies erhöht den inneren Stress und kann dazu führen, dass man den Blick für die eigenen Ressourcen verliert. Wir möchten Sie unterstützen, dass Sie auch unter diesen schwierigen Bedingungen gut für sich sorgen können. Daher ist es uns wichtig darauf hinzuweisen, dass die psych. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Pforzheim auch und gerade in Zeiten von Corona für alle Menschen erreichbar ist.

Da zurzeit keine öffentlichen Vorträge stattfinden können, hat die psych. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen gGmbH Pforzheim für Sie einen virtuellen Vortrag als Livestream organisiert. Der bekannte und unterhaltsame Psychologe Stefan Junker wird zum Thema: „Vom guten Umgang mit Krisen“ referieren. Neugierig? Dann lesen Sie hier weiter:

### Vom guten Umgang mit Krisen

Die krisenhaften Entwicklungen in Folge der Corona-Pandemie stellen Menschen weltweit vor gigantische Herausforderungen. Aber wie geht das eigentlich ganz praktisch: gut mit Krisen umgehen? Sicherheit finden in unsicheren Zeiten? Was kann jeder selbst tun, wenn die Dinge immer brenzlicher werden? Wenn Lösungsversuche nicht oder nur eingeschränkt greifen, im Gegenteil: manchmal alles nur noch schlimmer machen? Worin unterscheiden sich Krisen eigentlich von Problemen? Soviel sei schon verraten: Der Unterschied ist enorm – und von überlebenswichtiger Bedeutung für Menschen und ganze Gesellschaften in Krisen, wenn sie diese gut überstehen wollen.

Der Vortrag ist all diesen Fragen auf der Spur und zeigt Auswege aus Sackgassen und Teufelskreisen. Überraschend und nicht ohne Humor und Augenzwinkern offenbart der Psychologe, Psychotherapeut, Krisenmanager und Autor Dr. Stefan Junker die intimen Ähnlichkeiten von gesundheitlichen, politischen, gesellschaftlichen und ökonomischen Krisen bis hin zu psychischen und partnerschaftlichen Krisen. So wird die verborgene Logik von Krisen unterschiedlicher Art deutlich sichtbar, ihre Dynamik verständlich und die Konsequenzen werden beherrschbar. Der Online-Vortrag vermittelt den Zuhörern Werkzeuge und Haltungen, die ein sicheres Navigieren durch Krisenzeiten ermöglichen.

Stefan Junker ist es ein großes Anliegen, das psychische Immunsystem seiner Mitbürger für Krisenzeiten zu stärken. Deswegen hat er sich auch entschlossen, den allergrößten Teil seines Buches „Krise – Hirn an. Klar denken und handeln bei trüben Aussichten“ zum kostenlosen Download im Internet freizugeben.

Der Online-Vortrag wird veranstaltet von der psych. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen gGmbH Pforzheim und findet am Mittwoch den 8. April um 18 Uhr statt.

Der virtuelle Vortragssaal ist über die Adresse [www.doktorjunker.de/live](http://www.doktorjunker.de/live) zu erreichen. Dort kann auch das Buch heruntergeladen werden. Teilnehmer des Vortrages können vorab oder auch während der Veranstaltung Fragen an den Dozenten richten, die im Anschluss an den Vortrag beantwortet werden.

Ich freue mich mit Ihnen auf einen unterstützenden und mut-machenden Vortrag!



Stefanie Brongs, Stellenleitung EFL-Pforzheim