GRIKSCHEIT
PRAXIS FÜR PHILOSOPHISCHE UND
INDIVIDUAL-PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

ZEIT – HORIZONTE

3-TAGES-SEMINAR

Resilienz – Angst – Konflikte

25.–27.06.2025

Wir suchen alle nach Strategien, um unser Leben angenehmer und inhaltsvoller zu gestalten. Der Alltag zerrt an unserer Zeit und unseren Gefühlen – es fehlt der innere Ausgleich. Gespräche unter Gleichgesinnten zu den Themen **Angst, Konflikte und Resilienz** *führen und dazu etwas über die persönlichen Wünsche und Vorsätze durch vielfältige, philosophische Betrachtungsweisen kennenzulernen, das ist das Ziel unseres Zusammenfindens.*

1. TAG: RESILIENZ u.a.

1. Was bedeutet Resilienz?
2. Resilienz und Bewusstsein
3. Resilienz und mein Arbeitsumfeld
4. Der Mensch als dynamisches System
5. Persönliche Einstellungen entdecken
8. Stärkung der persönlichen Resilienz
9. Methoden zur verbesserten Resilienz
10. Entspannung und Achtsamkeit.

2. TAG: ANGST u.a.

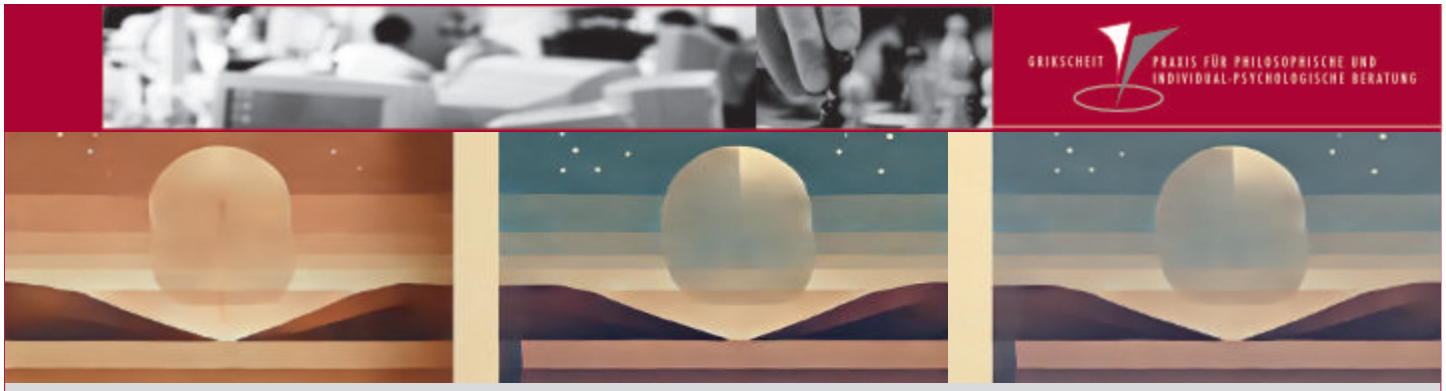
1. Formen der Angst
2. Gefühle der Angst
3. Angst und Abwehr
4. Leitmotive der Angst
5. Angst und Auswirkungen
6. Angst und Alltagsleben.

3. TAG: KONFLIKTE

1. Was sind Konflikte?
2. Konfliktkreislauf
3. Konflikte und Wirkung
4. Warnsignale erkennen
5. Konflikte lösen
6. Gespräch und Konflikte
7. Sprache und Konflikte.

KOMMUNIKATION – ERFAHREN ENTDECKEN NUTZEN

Erich Grikscheit – Praxis für philosophische und Individualpsychologische Beratung
Max-Planck-Straße 27a · Tel: 06039 / 45 45 8 · E-Mail: e.grikscheit@t-online.de
info@pfmm.de · www.pfmm.de



GRIKSCHEIT PRAXIS FÜR PHILOSOPHISCHE UND INDIVIDUAL-PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Erst durch Widrigkeiten lernt der Mensch sich selbst kennen.

Deutsches Sprichwort

• RESILIENZ

Der Begriff der Resilienz (von lateinisch resilire: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften) bezeichnet die Fähigkeit von Menschen als Gruppen oder Teams, externe Ereignisse, Einflüsse oder Störungen zu verkraften, ohne dass sich die Lebensumstände ändern. Anders: Welche Umstände tragen dazu bei, trotz vieler Widrigkeiten möglichst seelisch gesund zu bleiben?

Resilienz und das sogenannte Coping (Bewältigungsstrategie) sind zwei wichtige Ressourcen, die helfen, im Alltag mit belastenden Situationen umzugehen. Dabei spielen individuelle Faktoren z. B. genetische Ausstattung, körperliche Gesundheit/Krankheit, Alter, Biografie und die daraus entwickelten Persönlichkeitsmerkmale sowie das soziale Umfeld wie Familie, Kultur, allgemeine Umweltfaktoren wie Wohlstand, Sicherheit und relevante Lebensereignisse eine tragende Rolle.

Persönliche Resilienz zu entwickeln bedeutet, dass einschneidende Ereignisse besonders dann erfolgreich verarbeitet werden, wenn ein starkes Selbstvertrauen vorhanden ist. Besonders wichtig sind weitere Kriterien, die den Menschen physisch stärken, z. B. Hoffnung, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Entschlossenheit, Einsicht, Humor und Mut. Seit etwa Ende der 1990er Jahre wird der Resilienz Begriff auch auf Unternehmenskontexte angewandt.

Dabei sind Fragen wichtig, welche Kriterien muss eine Organisation erfüllen, um so robust zu sein, dass unvorhersagbare Krisensituationen (z. B. Technologiesprünge, Wirtschaftskrisen, Marktentwicklungen etc.) zu beherrschen sind? In den letzten Jahren hat sich der Begriff „Resilienz“ vor allem als Gegen- bzw. Komplementärbegriff zur “Vulnerabilität“ (Verwundbarkeit) etabliert.

Im Vordergrund steht dabei die Frage nach der Widerstands- und Regenerationsfähigkeit von Unternehmen angesichts komplexer und zunehmend unvorhersehbarer, auch von Menschen verursachter Risiken. Dabei wird davon ausgegangen, dass Gesellschaften solche Risiken nicht nur bewältigen, sondern auch aus ihnen lernen, sich an zukünftige Herausforderungen anpassen

Das Seminar möchte dazu beitragen, dass sich Unternehmen und Führungskräfte mehr und intensiver mit der Frage beschäftigen, welche Ressourcen Führungskräfte und Mitarbeiter in psychischer Hinsicht resilienter machen und ihre Gesundheit fördern, um dem zunehmenden Burn-out-Trend vorzubeugen.

Kompakt Seminar
- begrenzte Teilnehmerzahl
- Zeit: 3 Tage
- Ort: Karben
- Teilnehmerzertifikat
- Teilnehmergebühr: **750,00 € plus gesetzliche MwSt.**
- Garantierte Durchführung des Seminars unabhängig von der Teilnehmerzahl.

Beachten Sie bitte unsere Storno-Bedingungen auf der letzten Seite.

Seminarbeginn:
Das Seminar beginnt um
8.59 Uhr und endet um 17.29 Uhr

Zusatz: Im Preis sind Seminargetränke, Seminarbegleitmaterial, Literaturhinweise vor dem Seminar und wenn gewünscht eine DVD aus dem Seminargeschehen enthalten.

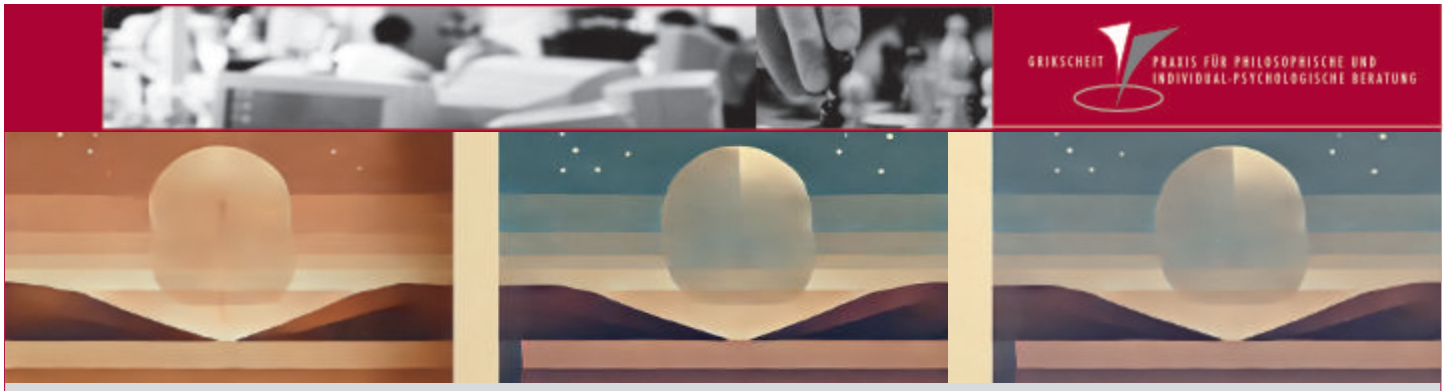
Seminarort: 61184 Karben
Max-Planck-Straße 27a

Adresse: Erich Grikscheit
Praxis für philosophische und Individualpsychologische Beratung
Max-Planck-Str. 27a
Tel: 06039 / 45 45 8
E-Mail: e.grikscheit@t-online.de,
Web: info@pfmm.de,
www.pfmm.de

Anreise:
Ab Frankfurt mit der S-Bahn S6 in Richtung Friedberg bzw.
Groß-Karben, Ausstieg: Groß-Karben

Buchung per E-Mail:
e.grikscheit@t-online.de

Hotelübernachtung:
organisiert der Teilnehmer selbst.



Das einzige, wovor man Angst haben muss, ist die Angst selber.

Franklin D. Roosevelt

Kleine Einführung in die Themen des Seminars:
● ANGST

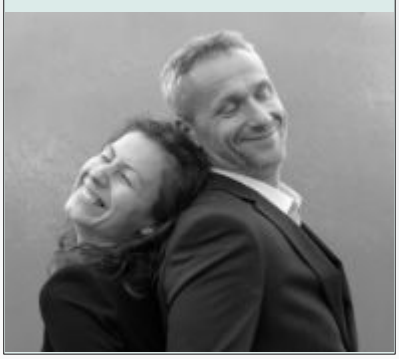
Angst ist eine außerordentlich weitverbreitete Erscheinung, die den Menschen von den frühesten Kindertagen oft bis ins hohe Alter begleitet und ihm in einem unerhörten Maß das Leben verbittert und lähmt. Angst kann sich einstellen im Denken an bestimmte Situationen der Zukunft oder der Vergangenheit, denn der sich Ängstigende handelt unkritisch und unkontrolliert. Damit aber ist er leicht durch andere zu führen und zu verführen.

Angst beeinflusst Psyche und auch unseren Körper in vielfältiger Weise. Viele spüren Angst als Spannung, Engegefühl und Unbehagen im Bauch und Brusthöhle. Emotional wird Angst als Schrecken, Sorge und nach einer Weile als Erschöpfung wahrgenommen. Angst beeinflusst außerdem das klare Denken und führt zu unproduktivem Grübeln.

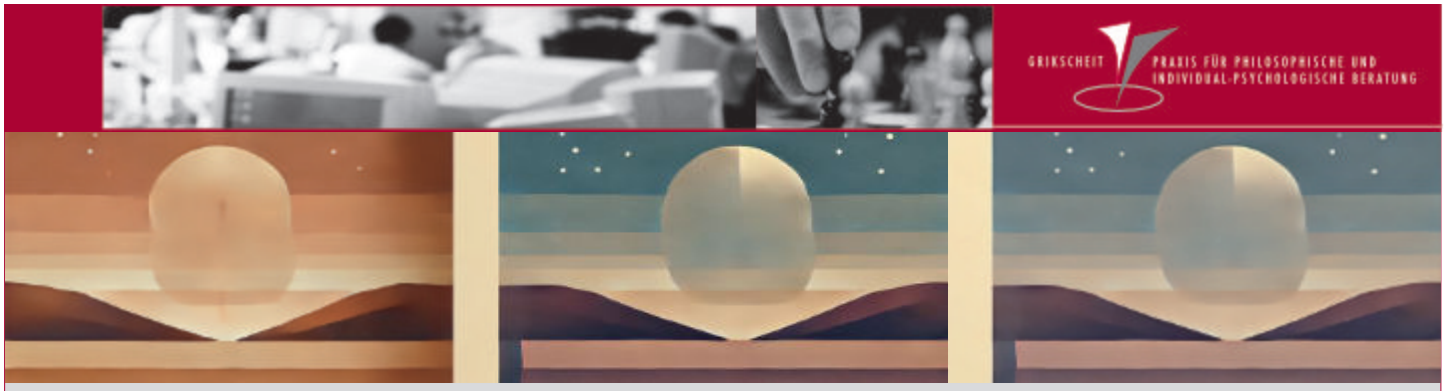
Ferner schafft Angst Raum um sich Sorgen zu machen so z.B., die Zukunft, die persönliche Gesundheit oder den Arbeitsplatz. In der Angst wird uns außerdem bewusst, dass wir täglichen Risiken und Gefahren ausgesetzt sind, ohne dass wir darüber Gewissheit haben, was genau passiert.

Allerdings besitzen wir die Fähigkeit, über unsere Ängste nachzudenken und uns dagegen zu wappnen. Denn die gefühlten Ängste beziehen sich nicht auf eine gegebene Gefahrenlage, sondern auf die eigenen Gedanken und Vorstellungen davon, was möglicherweise geschehen kann. Denn das Denken führt zu einer inhaltlichen Ausmalung eines Gefühls sodass uns das Gehirn etwas vortäuscht, und somit die körperlichen Abwehrreaktionen aktiviert.

Aber die Ängste verschwinden nicht, da die Zukunft ungewiss bleibt. Der Mensch weiß, dass er immer auf unterschiedlichste Weise gefährdet sein kann. Allerdings sollte das Ziel darin bestehen, die Angst zu beherrschen und zu lernen sie aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten um unsere Ängste besser verstehen zu lernen. Entscheidend für die Beurteilung der Angst ist es, die positiven Leistungen der Angst für den Menschen zu sehen, und dabei im Blick zu haben, dass es auch die negativen, leidvollen und lebenden Seiten der Ängste gibt, und deshalb zu erkunden, wie wir Einfluss auf sie nehmen können. Denn es geht nicht nur um das private Lebensglück, sondern auch um ein gutes Leben in einer Gemeinschaft mit anderen und dem Wunsch, nach einem sinnerfüllten, zufriedenen Leben insgesamt.



Erich Grikscheit – Praxis für philosophische und Individualpsychologische Beratung
Max-Planck-Straße 27a · Tel: 06039 / 45 45 8 · E-Mail: e.grikscheit@t-online.de
info@pfmm.de · www.pfmm.de

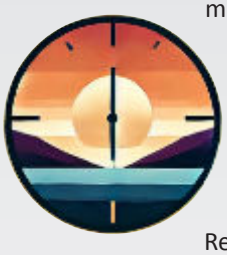


An der Grenze der Geduld beginnen die Konflikte.

Oscar Wilde (1854 – 1900)

• KONFLIKTE

Die Konflikte sorgen in Unternehmen und Verwaltungen für ständige Veränderungen. Einerseits schaffen sie kreative Räume zur Entwicklung, andererseits können sie zu psychischen Belastungen führen. Was versteckt sich hinter Konflikten, Krisen, Kontroversen und Kritik. In erster Linie handelt es sich um unterschiedliche Meinungen, die zum Konflikt führen. Wir wollen einen kurzen Überblick vermitteln, was Sie im Seminar erwartet. Bevor wir Einzelheiten zu den Themen vorstellen, geben wir einen kurzen Überblick über das Wesen der 4 K´s. Wie entsteht ein Konflikt? Schon Johann Wolfgang von Goethe schrieb in seinem „West-östlicher Diwan“: „Das eigentliche, einzige und tiefste Thema der Welt- und Menschengeschichte, dem alle übrigen untergeordnet sind, bleibt der Konflikt des Glaubens und Unglaubens. Alle Epochen, in welchen der Glaube herrscht, sind glänzend, herzerhebend und fruchtbar für die Mit- und Nachwelt. Alle dagegen, in welchen der Unglaube einen kümmerlichen Sieg behauptet, verschwinden vor der Nachwelt, weil sich niemand gern mit der Erkenntnis des Unfruchtbaren abquälen mag.“



Ein Konflikt entsteht aus der inneren Bereitschaft, um die Erfüllung der eigenen Vorstellungen zu kämpfen oder gegen fremde Ideen, sofern sie den eigenen widersprechen. Die Reaktion ist dann Abwehr oder Protest. Und ein Konflikt entsteht aus unterschiedlichen perspektivischen Wahrnehmungen, vor allem im sozialen Umfeld. Daher sind Konflikte als ein Versuch zu verstehen eine schwierige Situation auszugleichen. Denn Menschen im Berufsleben möchten nicht unentwegt in Schwierigkeiten stecken. Ein Konflikt wirkt deshalb auf viele Menschen als eine Bedrohung, da er unseren Platz in der Gemeinschaft gefährden kann.

Was ist eine Krise? „Jede Krise ist auch eine Chance! Die Chance besteht darin, die gemachten Fehler zu erkennen und sie nicht zu wiederholen!“ Und Krisen entstehen, wenn Zeitgeist, Wertvorstellungen oder andere Formen der Erwartungshaltung unerfüllt bleiben. Die Folgen sind Zerwürfnisse, harte Auseinandersetzungen oder Feindschaft. Eine Krise deutet auf Veränderungen hin, die entweder: katastrophale Folgen oder Neues hervorbringen. Krisen sind schwer zu bewältigen, deshalb können die Antworten mit fatalen Folgen verbunden sein. Zunehmende Ängste, Flucht in Krankheiten, Vorurteile, fehlendes Vertrauen in erforderliche Veränderungen. Kurz: Krisen sind in ihrem Kern „Verletzungen“. Sie werden zu einem bestimmten Zeitpunkt als „Deutungskrise“ betrachtet.

Was ist unter Kritik zu verstehen? „Kritik ist ein Regenschirm, den man bei Sonnenschein leicht bekommt, aber beim ersten Regentropfen zurückgeben muss.“ (Philip Dormer Stanhope Lord Chesterfield (1694 - 1773), englischer Staatsmann und Schriftsteller) Kritik bedeutet, einer Sache auf den Grund zu gehen. Dabei sollten bestimmte Inhalte, Lebensgewohnheiten, Regeln oder Handlungen einer Einschätzung unterzogen werden. Warum? Wir unterscheiden zwischen verschiedenen Kontexten. Dadurch entwickeln wir neue Denk und Verhaltensmuster. Wir richten Kritik an Denkvorstellungen. Beispiel: an den Einstellungen anderer, an Unternehmenskonzepten, an unterschiedlichen Meinungen und vielem mehr. Was es heute neu an der Kritik zu entdecken gilt, ist das Gegenteil von dem, was wir im Alltäglichen erleben. Nämlich wir: zerreden, verzerren, überinterpretieren, problematisieren oder entwerten die Gedanken anderer. Kurz: Aus unserer Kritikfähigkeit wird Kleinheit und Mittelmaß. Im Seminar suchen wir nach konstruktiven Formen der Kritikfähigkeit.

Erich Grikscheit – Praxis für philosophische und Individualpsychologische Beratung
Max-Planck-Straße 27a · Tel: 06039 / 45 45 8 · E-Mail: e.grikscheit@t-online.de
info@pfmm.de · www.pfmm.de

GRIKSCHEIT PRAXIS FÜR PHILOSOPHISCHE UND INDIVIDUAL-PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Infos zur Teilnahme /Anmeldung/Storno
3-TAGES-SEMINAR

TERMIN

25. – 27.06.2025

TEILNAHMEGEBÜHREN

750 € plus MwSt. incl. Seminargetränke

In den Gebühren sind folgende Leistungen enthalten:
- ein umfangreicher Leitfaden
- begleitendes Filmmaterial zum Seminar
- DVD aus den Mitschnitten des Seminars

Max. nur 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Zahlungstermin ist 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung.

Wird eine Veranstaltung aufgrund zu weniger Anmeldungen von uns abgesagt, wird Ihre Zahlung unverzüglich zurück überwiesen.

VERANSTALTUNGSORT

Seminarräume der Praxis für philosophische und Individualpsychologische Beratung

TÄGLICHE ZEITPLANUNG

08:59 – 09:29	Zeit zur gemeinsamen Muße
09:29 – 12:29	Vormittagsprogramm
12:29 – 14:29	Mittagspause
14:29 – 18:29	Nachmittagsprogramm
19:59 – 20:29	Abendessen

STORNOBEDINGUNGEN

Stornierungen sind bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Bei Rücktritt vom 29. bis 10. Tag werden 50% fällig, vom 10. Tag bis 3. Tag 70%, vom 3. bis 1. Tag 90%. Bei Nichtantritt am Veranstaltungstag wird eine Stornogebühr von 100% des Veranstaltungshonorars fällig. Achtung: Storno ist jeder Rücktritt, auch Krankheit.
Wenn Sie uns einen Ersatzteilnehmer, der Ihren Platz einnimmt, benennen, entfällt natürlich die Stornogebühr.

ANMELDUNG

Ich/wir melde/n mich/uns zum Workshop „Zeit – Horizonte“ vom

❑ **25.–27.06.2025** an.

Name, Vorname

Unternehmen

Anschrift

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

Erich Grikscheit – Praxis für philosophische und Individualpsychologische Beratung
Max-Planck-Straße 27a · Tel: 06039 / 45 45 8 · E-Mail: e.grikscheit@t-online.de
info@pfmm.de · www.pfmm.de