



**"Die Kraft Ihren Schmerz zu heilen bekommen Sie nicht durch die ausschließliche Konzentration auf Ihren Schmerz, sondern von Ihren positiven Gefühlen."**

**Wir raten Ihnen daher, die Schale des Glücks so aufzufüllen, dass sie ein Gegengewicht bilden kann zur Schale des Unglücks."**

(Luise Reddemann, 2001)

## **EINLADUNG**

### **zum kostenlosen Online-Workshop**

# **TRAUMA & RESILIENZ**

**am Dienstag, 12. Oktober 2021**  
**von 19.00 - 20.30 Uhr**

**Leidest Du, ein naher Angehöriger oder  
eine Dir nahestehende Person unter Symptomen wie z.B.**

- Schlafstörungen,**
- Flashbacks,**
- dem Vermeiden bestimmter Orte, Situationen oder Gedanken,**
- Angst vor der Angst,**
- dem Gefühl, "von einem anderen Stern zu sein"?**

**An diesem Abend werden wir**

- über Deinen Notfallkoffer sprechen,**
- ausgewählte Übungen machen und**
- uns miteinander austauschen.**

**Im Anschluss hast Du Dir weiteres Rüstzeug angeeignet, um (noch) besser mit Herausforderungen umzugehen und Dein Stresslevel dauerhaft zu senken.**

**!!! Wichtig: In diesem Workshop geht es nicht um persönliche Traumainhalte !!!**

**Da nur 14 Teilnehmer\*innen zugelassen sind, ist eine  
Anmeldung unter: [kontakt@harbecke-schulz.de](mailto:kontakt@harbecke-schulz.de) dringend erforderlich!**