

**Vielen Menschen fehlen persönliche Ressourcen, um für eine intensive und anhaltende Arbeitsbelastung gerüstet zu sein. Das Empfinden von Sinn, Verstehen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten sind aber zentrale Schutzfaktoren. Wenn diese instabil werden, steigt die gesundheitliche Belastung stark an.** Anette Maaßen-Boulton

■ **ANETTE MAASSEN-BOULTON** ist in Essen geboren und aufgewachsen. Nach dem Abitur folgte ein Studium (Diplomwissenschaften). Ökologie-, Frauen- und Friedensbewegung haben ihre Werte Ende der siebziger und Anfang der achtziger Jahre stark geprägt. Während und nach dem Studium war Frau Maaßen-Boulton in sozialen und politischen Projekten engagiert; seitdem hat sie sich intensiv mit Gesundheit und mit psychischen und spirituellen Wachstumsprozessen beschäftigt.

Als Tochter eines Arztes ist sie in dem Bewusstsein aufgewachsen, wie kostbar die Gesundheit ist. Sie hat sich später bewusst für einen Heilberuf entschieden. Als sie 2007 gemeinsam mit ihrer Schwester die Maaßen-Stiftungs-gGmbH gründete, gab es viel Wissen darüber, wie die körperliche Gesundheit gestärkt werden kann. Wie aber unsere seelische Gesundheit erhalten werden kann, war weniger erforscht und bekannt. Dies zu ändern war und ist Frau Maaßen-Boulton ein Herzensanliegen. Und sie möchte Menschen darin unterstützen, Tatkraft und Mut zu entwickeln, um ihr Wissen über heilsames Verhalten in übereinstimmendes Handeln umzusetzen.



### **ANETTE MAASSEN-BOULTON**

*Mein Anliegen ist, Ihre Resilienz zu stärken. Mit Resilienz meine ich die Fähigkeit, an Herausforderungen zu wachsen, die eigenen Ressourcen zu kennen, mit sich selbst Freundschaft zu schließen, Sinn zu empfinden und gute Netzwerke zu haben.*

# Ressourcen & Resilienz



Seminar in zwei Einheiten

## An Herausforderungen wachsen und eigene Ressourcen kennen Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke

### Seminar in zwei Einheiten

- **Teil 1** // Mittwoch, 18. Mai 2022
- **Teil 2** // Mittwoch, 06. Juli 2022

- **Beide Termine jeweils von 13 bis 18 Uhr**  
im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Bonhoeffer-Saal  
Luisenstraße 1, 79650 Schopfheim

- **Mitarbeiter\*innen in der Pflege/Betreuung** sind einem großem Druck ausgesetzt. Zunächst stellt der Beruf an sich schon hohe Anforderungen, und darüber hinaus bestehen hohe Erwartungen von verschiedensten Seiten: Die Einrichtungsträger legen Wert auf effiziente und kostengünstige Dienstleistungen, die Vorgesetzten erwarten professionelle Arbeit und reibungslose Abläufe und die Kranken und deren Angehörige viel Zuwendung und Geduld. Das heißt: Hohe Belastungen bis hin zu Überlastungen bleiben für viele Pflege- und Betreuungskräfte an der Tagesordnung. Ob Pflege/Betreuung gut gelingt und die Pflegenden langfristig gesund bleiben, hängt auch davon ab, wie sie mit ihren beruflichen Belastungen umgehen und eine gute Balance finden. Gleicher Belastungsdruck wird unterschiedlich empfunden. Es muss also verschieden ausgeprägte Möglichkeiten geben, damit umzugehen. In der Fachsprache werden diese als Resilienz bezeichnet.

### Ziele & Inhalte

- Selbstfürsorge ist machbar – *Impulse für mich*
- Was ist Stress? – *Stressverstärkern auf der Spur*
- Selbstachtung und Selbstvertrauen – *Wege zu mehr Unabhängigkeit*
- Seien Sie achtsam mit sich selbst! – *Aber wie geht das?*
- Lernen »Nein« zu sagen – *Grenzen setzen*
- Aus Krisen lernen – *Nur Mut!*
- Resilienz ist eine Haltung – *Resilienz lässt sich lernen*

*Sie selbst sind  
der einzige Mensch,  
der genau weiß,  
was er braucht!*

*Gabriela Kostowski*