

## Modul 1

# Stark durch den Alltag - Selbstfürsorge & Resilienz

Psychische Gesundheit betrifft uns alle – im Arbeitsalltag, im Team und im persönlichen Leben. Dieses Angebot vermittelt verständliche Grundlagen der Psychoedukation (Wissen über die Psyche), unterstützt beim Erkennen von Frühwarnzeichen und fördert einen bewussten, selbstfürsorglichen Umgang mit Belastungen. Die Teilnehmenden entdecken ihre persönlichen Ressourcen, reflektieren ihre Grenzen und lernen, wie aus Krisen Wachstum entstehen kann. Ziel des Kurses ist es, mehr Klarheit, innere Stärke und einen sicheren Umgang mit sich selbst und anderen zu entwickeln.

## Inhalte

### 1. Psychische Gesundheit verstehen

- Bedeutung psychischer Gesundheit jenseits von Krankheit
- Recovery als Haltung: Selbstbestimmung, Hoffnung und individuelle Wege
- Trigger erkennen: Was bringt uns aus dem Gleichgewicht – und wie reagieren wir hilfreich darauf

### 2. Frühwarnzeichen und hilfreiches Reagieren

- Erste Anzeichen psychischer Belastung bei sich und anderen erkennen
- Frühintervention im Alltag: Was kann ich tun, was besser lassen?
- Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen gewinnen

### 3. Selbstfürsorge & persönliche Ressourcen

- Eigene Grenzen wahrnehmen, setzen und klar kommunizieren
- Kraftquellen entdecken und stärken: Was tut mir gut?
- Selbstfürsorge als Verantwortung – für sich selbst und das Team

### 4. Resilienz & Umgang mit Krisen

- Krisen verstehen: Warum sie entstehen und wie sie wirken
- Von der Schwäche zur Stärke: Wie Belastungen Wachstum ermöglichen
- Praktische Strategien für mehr Stabilität, Klarheit und innere Stärke

## Lernziele

- Erkennen von Frühwarnzeichen und differenziertes Verständnis psychischer Gesundheit
- Kenntnis hilfreicher Bewältigungsstrategien und sicheres Reagieren in belastenden Situationen
- Klares Kommunizieren persönlicher Grenzen und Stärkung eigener Ressourcen
- Betrachtung von Krisen als Teil des Lebens und Erkennen von Wachstumschancen
- Sicherheit im Umgang mit der eigenen Gesundheit und Resilienz



## Ihre Referentin



**Judith Reichmuth**

Recovery Beauftragte, Erlebnis- und Gestaltungspädagogin & Arbeitsagogin

## Ihr Buchungskontakt



**Steven Lowe**

Abteilungsleiter Gastronomie

043 411 46 24

[genusswerk@wisli.ch](mailto:genusswerk@wisli.ch)