

Wieder in die Kraft kommen

Was, wenn es eng wird? Oder wenn wir uns eigentlich eh recht o.k. fühlen, aber so richtig Freude macht es nicht mehr, weil der Alltag mit all seinen Aufgaben zur Belastung wird?

Manchmal ist es einfach viel. Nicht unbedingt die Aufgaben selbst, sondern die Fülle an verschiedenen Aufgaben (oder die Gedanken darüber), die oft zeitgleich auftreten und alle von ähnlich hoher Priorität sind, treiben das „innere Hamsterrad“ an.

Wie kann es gelingen aus dem Hamsterrad auszusteigen und wieder in die Kraft zu kommen?

Lebensqualität Bauernhof bietet dazu Bildungsangebote an, in denen es darum geht, eine ressourcenorientierte Haltung zu erlernen, die dabei behilflich sein kann, durch herausfordernde Zeiten zu kommen.

Der Blick liegt dabei besonders auf den persönlichen Ressourcen, die jeder Mensch individuell besitzt.

- Was motiviert mich?
- Was hilft mir in schwierigen Situationen durchzuhalten?
- Was macht mich zufrieden?

In weiterer Folge werden Strategien erarbeitet, diese Ressourcen zu aktivieren sowie bewusst und nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Auch Planung und Organisation sind ein Thema. Der Austausch und das Arbeiten in der Gruppe können dazu eine bereichernde Erfahrung sein.