

3. BIGtalk digital: Die Superkraft unserer Psyche - Resilienz



3. BIGtalk digital Die Superkraft unserer Psyche: Resilienz

Jeder Mensch muss in seinem Leben Krisen verkraften. Doch wie jeder Einzelne damit umgeht, ist sehr unterschiedlich. Die einen zerbrechen an einem Schicksalsschlag, während andere dadurch eher stärker werden. „Resilienz“ nennt sich die geheimnisvolle Gabe, die die Seele vor allzu großen Verletzungen schützt. Der 3. BIGtalk digital am 09.09.2021 ab 18:30 Uhr geht diesem Phänomen auf den Grund: „Die Superkraft unserer Psyche: Resilienz“. Als Referentin konnte die Krankenkasse BIG direkt gesund die Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin Dr. Christina Berndt gewinnen. WDR-Moderatorin Steffi Neu führt durch die Veranstaltung.

Zum 3. BIGtalk digital können sich alle Interessierten kostenlos anmelden unter www.big-direkt.de/bigtalk-resilienz

Wege zu mehr mentaler Widerstandskraft

„Die Frage, was manche Menschen mental so stark macht, ist eines der großen Rätsel, auf das Psychologen, Pädagogen und Neurowissenschaftler zunehmend Antworten finden“, sagt Dr. Christina Berndt. Aus diesen Antworten können Wege aufgezeigt werden, wie auch weniger resiliente Menschen die großen und kleinen Krisen besser bewältigen können. „Wenngleich die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch gießen“, so die promovierte Biochemikerin, die heute als Wissenschaftsjournalistin für die Süddeutsche Zeitung arbeitet. Zudem ist sie Autorin des Spiegel-Bestsellers „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“.

Beginn:

Donnerstag, 9. September 2021, 18:30 Uhr

Ende:

Donnerstag, 9. September 2021, 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Online

Website & Anmeldung:

<http://www.big-direkt.de/bigtalk-resilienz>