

# **Die Krise mit der Krise – Vom Umgang mit herausfordernden Situationen**

In diesem Online-Seminar für Soldatinnen und Soldaten sowie deren Partner gibt unsere Expertin Hannelore Grauel von Strünck (Diplom Psychologin/Systemische Paar- und Familientherapeutin) einen Einblick in die Betrachtungsweisen von herausfordernden Situationen. Ob eine Krise wirklich eine solche ist oder doch vielmehr eine Chance – hängt das nicht auch von unserer eigenen Perspektive ab?

Schon die Sprache und die mit ihr erfolgende Kommunikation nehmen oftmals Einfluss auf unsere Gefühle gegenüber schwierigen Situationen. Ob der Streit um die Hausaufgaben, die Bildschirmzeit des Nachwuchses oder Einschränkungen durch die aktuelle Corona-Pandemie – letztendlich ist es stets auch eine Frage der persönlichen Interpretation.

Dieses kostenlose – aber wertvolle – Online-Seminar ist auf 90 min angesetzt und bietet viel Freiraum für individuelle Fragen und Beispiele der Teilnehmer.

**Bitte meldet Euch bis zum 25.11.2020 mit unserem Online-Formular weiter unter an.**

Die Einladungen zur Videoschaltung werden an die Teilnehmer am 25.11.2020 abends per E-Mail verschickt. Teilnehmer brauchen einfach nur dem ihnen übermittelten Link zu folgen. Ein eigener Programmaccount ist nicht erforderlich. Die

Teilnehmerzahl ist auf 15 Plätze begrenzt.

**Wir freuen uns auf die gemeinsame Online-Sitzung mit Euch!**