

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

Jeden **1. Donnerstag im Monat** bietet die KAS eine **Online-Veranstaltung** zu einem aktuellen, für Familien interessanten Thema an.

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 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 der Realitäten, eine Frage der Perspektive, die wir einnehmen.

Dieses kostenlose – aber wertvolle – **Online-Seminar am 01. Juli 2021 ab 19:00 Uhr** ist auf 90 min angesetzt und bietet viel Freiraum für individuelle Fragen und Beispiele der Teilnehmer. Die Einladungen zur Videoschaltung werden an die Teilnehmer ein bis zwei Tage vor Beginn per E-Mail verschickt. Interessenten brauchen einfach nur dem ihnen übermittelten Link zu folgen. Ein eigener Programmaccount ist nicht erforderlich.

Da auch dieses Mal die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um frühzeitige **Anmeldung über das Online-Formular bis zum 30. Juni 2021**. Hierüber können Sie uns auch gerne schon vorab

Fragen übermitteln, die Sie zu diesem Thema haben. Da auch dieses Mal die **Teilnehmerzahl begrenzt** ist, bitten wir um frühzeitige Anmeldung. Bitte klicken Sie dafür auf den blauen Balken weiter unten.

**Bitte beachten Sie: Das Online-Anmeldeformular kann auf den Dienstrechnern der Bundeswehr nicht geöffnet werden! Bitte nutzen Sie ein privates Gerät.**