

„Stark und belastbar – Begabung, Schicksal oder Übungssache?“

250 Frauen treffen sich zum Frühstücks-Treffen für Frauen im Graf-Zeppelin-Haus

„Wer anderen eine Blume sät – blüht selber auf!“ begrüßte Moderatorin Anke Damson die Gäste. In den Zuhörerinnen etwas zum Blühen zu bringen, ist auch ein Ziel der Frühstücks-Treffen, wie man im Untertitel der Veranstaltung lesen kann: „Frauenzeit – Zeit zum Aufblühen“.

Der frühlingshafte Blumenschmuck auf Tischen und Bühne, die fröhliche irische Musik des Ensembles Mélange aus Meckenbeuren und 25 motivierte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen passten dazu.

Viele Gäste aus Friedrichshafen und der Umgebung, von Lindau, Ravensburg, Kressbronn und sogar aus Tuttlingen hatten sich auf den Weg gemacht, um die bekannte Referentin Dr. Beate Maria Weingardt zu hören.

Mit vielen fachlichen Impulsen und persönlichen Beispielen ging Dr. Beate Maria Weingardt auf die Frage „Stark und belastbar– Begabung, Schicksal oder Übungssache?“ ein.

Wie ein Baum durch seine Biegsamkeit Lasten tragen kann, ohne zu brechen, kann auch ein Mensch Lasten tragen, ohne darunter zusammenzubrechen - wenn er es schafft mit der Belastung fertig zu werden.

Allerdings, anders als der Baum, kann der Mensch sich von Lasten befreien und die Gewichtung von Lasten verändern. Unterschiedliche Formen der Belastung, Ursachen, körperliche Reaktionen und hilfreiche Reaktionen von belastbaren Menschen beleuchtete Frau Weingardt mit großer Kompetenz und gleichzeitig viel Humor.

Sie legte dar, was für Chancen in der Spiritualität bei der Bewältigung von Belastungen liegt. Denn wer einer höheren Macht vertrauen kann, hat eine Kraftquelle, die gleichzeitig freier im Umgang mit Menschen macht, dadurch Druck nimmt und zusätzlich Hoffnung gibt.

Auf Kommentarkarten gaben die Gäste ihre Begeisterung wieder: „Sehr informativ und kurzweilig! Man könnte noch eine Stunde länger zuhören!“ „Es war nicht nur theoretisch, sondern auch im Alltag anwendbar.“

Wer sich den Vortrag auf CD zum Selbstkostenpreis für 4€ anhören möchte, kann ihn unter info@fff-fn.de bestellen.

Das nächste Frühstücks-Treffen findet statt am (13.)/14. Oktober 2023 mit dem Spiegel-Bestsellerautor Titus Müller.

Weitere Informationen siehe <https://www.fff-fn.de/aktuelles/>.

„Stark und belastbar – Begabung, Schicksal oder Übungssache?“



Foto: privat

Frauenzeit

Homepage des "Frühstücks-Treffen für Frauen" Friedrichshafen

Veranstaltung März 2023

„Stark und belastbar – Begabung, Schicksal oder Übungssache?“

Liebe Gäste des „Frühstückstreffen für Frauen“ Friedrichshafen,

unter diesem Thema lädt das „Frühstücks-Treffen für Frauen Friedrichshafen“ im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Frauenzeit“ zur Frühjahrsveranstaltung in das GZH Friedrichshafen ein.



Es ist beeindruckend, wie gut wir für Herausforderungen im Leben körperlich und seelisch ausgerüstet sind. Doch ständige, womöglich chronische Überlastung ist für unseren Organismus nicht vorgesehen – im Gegenteil: davon werden wir unweigerlich krank.

Doch es ist genau dieser Dauerstress, mit dem sich viele Männer und Frauen auseinandersetzen müssen – spätestens dann, wenn Körper und Seele einfach nicht mehr mitmachen.

Ist es nur der Druck der Umwelt – oder ist es vielleicht auch der Druck, den wir *uns selbst* machen, der uns so stark belastet?

Wie entsteht Belastbarkeit und wie können wir belastbarer werden? – Dies sind Fragen, denen die Referentin in Ihrem Vortrag nachgeht.

Die Referentin

Dr. theol. Diplompsychologin Beate M. Weingardt

Jahrgang 1960

- Parallelstudium der ev. Theologie und Psychologie in Tübingen,
- Tätigkeit in verschiedenen Arbeitsfeldern bei der Ev. Landeskirche Württemberg,
- Promotion zur Dr. theol. an der Universität Heidelberg und
- Tätigkeit als Referentin für Theologie und Diakonie bei der Samariterstiftung Nürtingen

heute selbständige Tätigkeit als Referentin in der Erwachsenenbildung, Autorin und als Psychologische Beraterin

Weiterführende Informationen auf der Webseite der Referentin

[>>hier<<](#)

Foto: privat

