

... gemeinsam für unsere Kinder...  
**Schulpflegschaft der Gesamtschule Elsdorf**



Hallo zusammen,

wir freuen uns, mittlerweile schon unseren 3. Vortragsabend hier an der Gesamtschule in Elsdorf anbieten zu können. Wie beim letzten Vortragsabend mit dem Thema „Pubertät ist wie Pudding an die Wand zu nageln“ konnten wir auch in diesem Jahr Frau Mona Oellers für diese Veranstaltung gewinnen. Frau Oellers hat eine besonders mitreißende Art, Themen wie z.B. Pubertät so anschaulich zu beschreiben, dass es eine wahre Freude ist, die Infos förmlich aufzusaugen.

Für das aktuelle Thema „Resilienz – das biegen wir schon wieder hin“ haben wir uns erst kurzfristig entschieden, da es genau jetzt, nachdem die Coronawellen uns allen alles abverlangt haben enorm wichtig ist, schnellstmöglich wieder in einen normalen, entspannten Alltag zu gelangen. Dies nicht nur hier in der Schule, sondern auch im Berufsleben, im privaten Bereich und im Umgang mit der jetzigen Situation.

Resilienz, was bedeutet das überhaupt?

"Ob Führungskräfte, Mitarbeiter\_Innen, Pädagogen, Eltern oder Schüler\_Innen – wir alle stehen im Laufe unserer Leben Herausforderungen gegenüber, müssen Krisen meistern. Oft völlig überraschend, nicht selten über das „verträgliche“ Maß an Belastung hinaus.

Der englische Begriff „Resilience“ beschrieb in der Materialkunde ursprünglich die Fähigkeit von Werkstoffen, aus einer starken Verformung heraus wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzukommen, also die Fähigkeit, sich vom Druck zu erholen. Doch wie sieht das mit uns aus? Wie gelingt es uns, nach einer Krise wieder zu unserer eigenen Form zurück zu finden.

Die gute Nachricht ist, dass nur der geringste Teil der Resilienz vererbt wird, der weit größere Anteil kann erlernt werden. Auch kommt Eltern eine wichtige Rolle zu. Sie können ihren Kindern bedeutsame Elemente von Resilienz vorleben und ihren Kindern damit das richtige Rüstzeug mit auf den Weg gehen, um Krisen zu meistern. Führungskräfte können Resilienz im Berufsalltag verankern, damit Mitarbeiter\_Innen dauerhaft gestärkt werden.

Und wir selbst können auch etwas tun. Der antike Philosoph Epiket sagt: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinung über die Dinge.“ Das ist wichtig, um erfolgreich durch eine Krise zu gehen. Mit welcher Brille sehe ich die Situation?

Getreu dem Grundsatz „was ich denke, so geht es mir“ können unsere Gedanken Bilder in uns erzeugen. Und diese Bilder lösen Gefühle aus und im Handumdrehen werden diese Bilder zur individuellen Wahrheit. Das kann ein Teufelskreis sein oder aber – wenn man es gezielt anwendet, auch eine große Stärke, um im Leben zu bestehen.

Resiliente Menschen sind weit weniger betroffen von Burn-out oder Depressionen. Sie haben mehr Freude am Leben und einen leichteren Zugang zu lösungsorientierten Gedanken."

Wir möchten Sie / Euch daher am 03.11.2021 um 18.30Uhr (bis ca. 20 Uhr) in unsere neue Aula/Mensa der Gesamtschule Elsdorf einladen. Der Einlass beginnt um 18.00Uhr. Der Abend ist für alle kostenlos und wurde von unserem Förderverein unterstützt. Wie in jedem Jahr stellen wir jedoch ein Sparschwein auf, wo Sie mit etwas Futter in Form von Münzen uns dabei unterstützen können, den Abend ein wenig zu refinanzieren.

Wir haben für den Abend eine Kapazität von 240 Besuchern kalkuliert. Unter dem Link [Anmeldung](#) haben Sie die Möglichkeit, sich und Ihre Begleiter anzumelden. Die Anmeldung ist bis zum 15.10.21 exklusiv für Angehörige der Gesamtschule Elsdorf, bevor das Restkontingent anderen Schulen und der Öffentlichkeit angeboten wird.

Wir freuen uns auf Ihren / Euren Besuch.

**Schulpflegschaft Gesamtschule Elsdorf**  
Gladbacher Straße 139, 50189 Elsdorf  
E-Mail: [Elternpflegschaft@Gesamtschule-Elsdorf.de](mailto:Elternpflegschaft@Gesamtschule-Elsdorf.de)  
Vorsitz: Jens Dahmen  
Stellvertreter: Katja Schmidt & Sabine Klütsch

Tel: 02274 90911-0  
Fax: 02274 90911-21  
[www.Gesamtschule-Elsdorf.de](http://www.Gesamtschule-Elsdorf.de)