

# Emotionale Fitness im Alltag

Die Igstadter Landfrauen hatten am vergangenen Freitag gemeinsam mit Monika Finkbeiner, Trainerin und Coach, einen unterhaltsamen Impulsabend zum Thema „Emotionale Fitness bringt Gelassenheit im Alltag“. In einer Zeit voller Veränderungen ist jede für sich selbst verantwortlich, auch für die emotionalen Bereiche.

Welche „Sozialen Kompetenzen“ stärken die eigene Fitness? Die 11 wichtigsten Kompetenzen wurden vorgestellt und anhand ver-

schiedenster Alltagsbeispiele überlegt, wie diese im täglichen Hamsterrad zur Stärkung der eigenen Fitness angewandt werden können.

Gerade im Umgang mit Kritik, dem eigenen und fremden Stress und in Konfliktsituationen ist es wichtig, den eigenen Handlungsspielraum zu kennen. Neutralität und der Mut im Zweifel zu fragen, was der Andere braucht, hilft viele Missverständnisse im Alltag zu klären. Selbstwert und sich selbst wichtig nehmen, die eigenen Be-

dürfnisse erkennen, gibt Kraft auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben.

Frau Finkbeiner rief ihre Zuhörerinnen auf, aus ihrem Vortrag Impulse und Anregungen in ihren Alltag mitzunehmen, neue Blickwinkel zuzulassen und manchmal einfach mit „Luftholen“ Stress und Druck abzubauen.

Nach einer Schlussrunde konnten die Landfrauen sich austauschen, wie sie sich selbst durch mehr „Gelassenheit“ fit machen wollen.



Pressespiegel

Erbenheimer Anzeiger / Igstadt/ am 03.02.2017