



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am  
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

Montag, 14.11.2022  
von 18:00-19:30 Uhr



## Online-Seminar:

Mit klarem Kopf zurück zur eigenen Lebenskraft - als resiliente  
Persönlichkeit stürmischen Zeiten gewachsen sein!



### Inhalt



Unser körpereigenes Stresssystem bestimmt, wie gesund und leistungsfähig wir sind. Doch wenn Stresshormone das Steuer übernehmen, läuft nichts mehr rund. Ein hormonell unter Druck geratenes Gehirn kann nicht mehr klar denken, empathisch kommunizieren oder lösungsorientiert handeln.

Es geht aber noch weiter: Selbstführung und selbstwirksames Handeln ist nur noch sehr eingeschränkt möglich. Die Sicht auf die Realität und vor allem auf unsere Ressourcen verzerrt sich. Die Folge ist Erschöpfung. Unter hoher Belastung verlieren wir spürbar Kraft. Alles ist nur noch anstrengend. Der Geist kommt nicht mehr zur Ruhe. Das berühmte Gedankenkarussell läuft und läuft.

Mit der Mentaltechnik Neuroimagination® können Sie gegensteuern. Sie bekommen wieder einen klaren Kopf, um Ihr Leben selbstwirksam zu gestalten. Die Mentaltechnik Neuroimagination® (Light-Version) wird den Teilnehmern als Download zur Verfügung gestellt.

### Referentin

**Brigitte Hettenkofer**, Diplom Theologin  
Resilienztrainerin, zert. Neuroimagnations® Coachin

### Termin

14.11.2022, 18:00-19:30 Uhr

### Zubehör

Sie benötigen einen Laptop/PC (bitte Stromversorgung sicherstellen), alternativ können Sie Ihr Handy benutzen (jedoch sehr kleiner Bildausschnitt).

Fragen können Sie entweder über Webcam oder im Chat stellen. Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm Webex.

### Gebühren

19,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 7. November überweisen)  
11,00 € VFFP-Mitglieder (bitte bis 7. November überweisen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

**Überweisung** nach vorheriger Anmeldung auf das Konto des VFFP:  
Sparkasse Regensburg  
IBAN: DE96750500000780010484  
BIC: BYLADEM1RBG  
**Stichwort: „Klarer Kopf“ + Name des Teilnehmers**

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig.  
Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Der Kopf muss lernen loszulassen, damit die Seele wieder atmen und das Herz wieder zur Ruhe kommt.

### Anmeldung

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck  
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de  
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478