

Seminar: Psychologische Ressourcen stärken bei CF

Ablauf Weekend für CF-Betroffene vom 31.10. – 01.11.2025

Es ist nicht die Frage, ob wir gut genug sind.

Nicht, ob wir stark oder diszipliniert genug sind.

Die eigentliche Frage ist: Was in uns hält uns davon ab, unseren Wert zu fühlen und unser volles Potenzial zu leben – gerade mit einer chronischen Erkrankung?

Zu den Inhalten:

Freitag, 31. Oktober 2025

11:00 Uhr – Seminarbeginn

Ankommen, Kennenlernen und gemeinsamer Austausch

Einführung in das Seminar, gegenseitiges Kennenlernen in geschütztem Rahmen. Erste Annäherung an persönliche Themen, Erwartungen und Bedürfnisse.

13:00 Uhr – Gemeinsames Mittagessen

Raum für persönliche Gespräche und entspannten Austausch

14:30 – 18:00 Uhr – Seminarteil 1

Themen: Standortbestimmung & Selbstbeziehung

Persönliche Bestandsaufnahme: Wo stehe ich aktuell?

Eigene Zielsetzung: Was will ich in meinem Leben (ver)ändern?

Die Beziehung zu mir selbst und zur Erkrankung als Basis innerer Stabilität Psychologische Grundlagen: Selbstbild, Akzeptanz, innere Haltung

ab 18:30 Uhr – Apéro und Zeit für gemeinsame Gespräche, anschliessend Abendessen

Samstag, 1. November 2025

Frühstück individuell

09:00 – 12:30 Uhr – Seminarteil 2

Themen: Innere Muster & Dynamiken

Erkennen hinderlicher Muster, Selbstbilder, Blockaden und innerer Antreiber Was fehlt – und wo darf ich neu ansetzen?

Die Verbindung zwischen Glaubenssätzen, Stress, Konflikten und Selbstwert

12:30 Uhr – Gemeinsames Mittagessen

14:00 – 16:00 Uhr – Seminarteil 3

Themen: Veränderung & Resilienz

Was kann ich konkret tun, um so zu leben, wie es mir entspricht? Strategien zur Stärkung psychischer Widerstandskraft

Umgang mit chronischer Belastung, Stress und Erschöpfung

Aktivierung persönlicher Ressourcen und alltagstaugliche Selbsthilfestrategien

Abreise