

DIE ZEIT DOCTOR

Alles, was der Gesundheit hilft

**Auftakt zu einer Veranstaltungsserie:
Thema Resilienz**

6. September 2017 in Hamburg

PERSÖNLICHKEIT UNTER DRUCK:
Wie man stark, gelassen und
offen für Neues bleibt –
als Mensch und als Unternehmen

In Zusammenarbeit mit



Sehr geehrte Damen und Herren,

geht es Ihnen auch so? Wenn ich kleine Kinder sehe, wie sie laufen, hinfallen, verduzt schauen, aufstehen, weiterlaufen, muss ich lachen. Da ist auf berührende Weise zu sehen, was im Menschen steckt, auch wenn er irgendwann groß ist, in Verantwortung steht, schwere Krisen abwettert: Diese universelle Fähigkeit, sich zu berappeln und am Ende zu behaupten.

Die Fachwelt nennt das Resilienz: Die Kraft, elastisch auf Herausforderungen zu reagieren und sich von Tiefschlägen zu erholen.

Jeder Mensch ist resilient. Doch diese Fähigkeit ist unterschiedlich ausgeprägt. Manch einer richtet sich schnell wieder auf, flexibel wie Bambus, ein anderer braucht mehr Zeit. Warum ist das so? Wie funktioniert der mentale Reparaturmechanismus? Lässt sich diese Kompetenz fördern? Und wenn ja, wer ist verantwortlich? Der Einzelne? Die Führungskraft im Unternehmen? Die Politik?

Diese Fragen wollen wir mit Ihnen diskutieren. Denn sie bewegen viele Menschen in der globalisierten, digitalisierten, verdichteten Wirtschafts- und Lebenswelt. ZEIT DOCTOR, das Gesundheitsmagazin der ZEIT, eröffnet gemeinsam mit Partnern die Debatte: Wie wollen wir leben und arbeiten? Was hält uns zufrieden? Wie lassen sich körperliche und seelische Ressourcen bewahren und erneuern?

Wir laden Sie ein: **zwei Stunden, sechs Gäste und ein paar nützliche Inspirationen und Erkenntnisse.**

Ich freue mich auf Sie,
Ihre


Corinna Schöps, ZEIT DOCTOR

16.00 UHR – BEGRÜSSUNG

Corinna Schöps

Geschäftsführende Redakteurin ZEIT DOCTOR · DIE ZEIT

mit

Dr. Maren Kentgens

Geschäftsführerin · Asklepios Connecting Health

16.10 UHR – EINFÜHRENDES INTERVIEW

Resilienz – Was ist das eigentlich?

Wie funktioniert Widerstandsfähigkeit aus Sicht der Wissenschaft?

Eine Bestandsaufnahme

Nicole Plinz

Therapeutische Leiterin · Zentrum für Stressmedizin
Asklepios Klinik St. Georg und Tagesklinik für psychosoziale
Medizin Harburg; Gründerin · Resilienz-Zentrum Hamburg

Prof. Dr. med. Oliver Tüscher

Leitender Oberarzt und Leiter der Sektion für Klinische
Resilienzforschung und Neuropsychiatrie · Deutsches Resilienz-
Zentrum (DRZ) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

MODERATION

Corinna Schöps

Geschäftsführende Redakteurin ZEIT DOCTOR · DIE ZEIT

16.40 UHR – PAUSE

16.55 UHR – GESPRÄCHSRUNDE

Das war meine Rettung

Oder: Stress und Resilienz in der Politik und Wirtschaft

Erfahrungsberichte

Martin Tenkleve

Head of Management Control Systems ·
Hamburg Port Authority

Christian Ude

Münchner Oberbürgermeister a.D. und politischer Autor

MODERATION

Louis Lewitan

Diplom-Psychologe, Coach und Autor

17.30 UHR – DISKUSSION

Wie wollen wir leben und arbeiten? Wer ist verantwortlich für die Resilienz? Wie sieht eine resiliente Gesellschaft aus, ein resilientes Unternehmen?

Diskussion mit dem Publikum und allen Referenten

Anschließend

PRAKTISCHES RESILIENZTRAINING

mit allen Teilnehmern

Unter der Anleitung von:

Günter Hudasch

Organisationsberater; Vorsitzender · Verband der
Achtsamkeitslehrer (MBSR-MBCT e.V.)

18.30 UHR – ENDE DER VERANSTALTUNG

Anmeldung und weitere Informationen unter
www.convent.de/resilienz

Veranstaltungsort
Elbdeck
Kehrwieder 9a
20457 Hamburg

Datum
6. September 2017

Einlass und Registrierung
15.30 Uhr

Ansprechpartnerin
Katrin Lutz
kl@convent.de
0 69 / 79 40 95 14

Der Hashtag zur Konferenz lautet
#ZDResilienz

DIE ZEIT
DOCTOR

In Zusammenarbeit mit



Hand in Hand ist ...

HanseMerkur



Veranstalter

CONVENT .de
EIN UNTERNEHMEN DER ZEIT VERLAGSGRUPPE

Convent Gesellschaft für Kongresse und
Veranstaltungsmanagement mbH
Ein Unternehmen der ZEIT Verlagsgruppe
Senckenberganlage 10–12
60325 Frankfurt am Main
www.convent.de