

# 21

# Adventskalender 2020

Empfehlung  
heute von Anno  
Hamacher aus  
der Religions-  
pädagogischen  
Medienstelle

## Mich schützen und stärken

### Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen

von Josef Epp

Patmos, Ostfildern: 2020

978-3-8436-1211-1 / 19,00 €



Gerade im Advent, einer Zeit der Besinnung auch auf mich selbst, könnte dieses Buch des Religionslehrers, Klinikseelsorgers und Erwachsenenbildners Josef Epp wertvolle Impulse bieten. In einer Mischung aus aktueller Situationsanalyse und Darstellung grundlegender Lebensressourcen, wissenschaftlich fundierten Dialogen mit unterschiedlichen Fachleuten und alltagstauglichen Übungen für die Praxis zeigt er auf, wie privater Stress, Belastungssituationen in Familie, am Arbeitsplatz, im Ehrenamt die eigene Gesundheit gefährden, aber vor allem, wie persönliche Widerstandskraft gestärkt und Schutzbereiche aufgebaut werden können.

In einer Zeit, in der durch die Pandemie Vieles zusätzlich belastend auf uns selbst und unsere Alltags- und Lebenswelt einwirkt, gibt Josef Epp ermutigende Anregungen für eine gesunde Selbstfürsorge als Aufmerksamkeit für die eigene körperliche und geistige Gesundheit. Er zeigt, wie man belastende Faktoren bewusst angehen und Ressourcen aktivieren kann. Mitmenschliche Beziehungen, der Umgang mit Zeit und Lebensrhythmus, die Beachtung der Sinne stehen dabei im Fokus, wie auch eine geistig-spirituelle Verwurzelung, Motivation, Lebensfreude als Ansatzpunkte für eine gestärkte seelische Widerstandskraft.

Das Buch eignet sich m.E. gleichermaßen als grundlegende Einführung in die Thematik, mit seinen Übungen als persönlicher Einstieg in den Tag, als bewusster Start in den Berufsalltag oder auch als Impuls für Gesprächsrunden, Besinnungs- und Orientierungstage mit Erwachsenen. Einzelne praktischen Übungen sind eventuell auch schon für ältere Jugendliche (Sek. II) geeignet.

Das Buch ist auch in der Medienstelle entleihbar (Signatur 159.9 Epp).

Das aktuelle sowie die bisherigen Adventskalendertürchen des KI Aachen finden Sie auf der Webseite des KI unter <https://ki-aachen.de/KI-adventskalender-2020>

Die aktuellen Öffnungszeiten und Kontaktmöglichkeiten der einzelnen Abteilungen entnehmen Sie bitte der Webseite.

©Katechetisches Institut des Bistums Aachen, Eupener Str. 132, 52066 Aachen: [www.ki-aachen.de](http://www.ki-aachen.de)