

## Impulsvortrag „Wie wir werden, die wir sind“

Die Fähigkeit zur Stressregulation und unsere Resilienz als Erwachsene hängen entscheidend davon ab, welchen Einflüssen wir vor allem schon als Kinder ausgesetzt waren.

Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurobiologie, der Stressforschung, der Bindungsforschung bis hin zur Embryologie bestätigen, dass schon vorgeburtlicher und früher Stress unsere spätere Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens zu meistern, stark beeinflussen kann. Unter Resilienz wird allgemein Widerstandsfähigkeit, körperliche, psychische und seelische Stärke verstanden.

Ein resilienter Mensch kann Verstand, Körper, Gefühl und die innere Haltung in ein gutes Gleichgewicht bringen. Eine gute Resilienz ist auch eine ausgezeichnete Burnout-Prophylaxe.

Im Fokus stehen folgende Themen:

- Neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie - Was passiert bei Stress in unserem Körper?
- Der Zusammenhang von frühen Prägungen und späterer Resilienz
- Die 5 Kernressourcen einer gesunden Entwicklung
- Vom Stress zum Trauma
- Die Weisheit von Trauma
- Wie überwinde ich kindliche Überlebensstrategien?

Außerdem gibt es genügend Zeit für Fragen und persönliche Anliegen

Info & Anmeldung bei Ingrid Scherle: [info@ingridscherle.com](mailto:info@ingridscherle.com)



**Referentin:** Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung

Gesundheitspraktikerin & ResilienzCoach, Burnout-Prävention.

Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma. Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.

[www.ingridscherle.com](http://www.ingridscherle.com)