

23.05.2023 – Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen!

Volles Haus im Albert-Schweitzer-Haus in Westerhausen. Engagierte Mitglieder des Landfrauenvereins Melle hatten die Kaffeetafel thematisch einladend mit Frühlingssträußen, Kerzen und Krönchen gedeckt und die gemeinsame Veranstaltung der Landfrauenvereine Melle und Buer startete mit frischem Kaffee und köstlichen Torten.

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen!“ Wer kennt nicht diesen geläufigen Motivationsspruch! Frau Theresia de Jong, angereist aus Ostfriesland, hatte zu diesem Thema eine einfallsreiche Präsentation dabei und erklärte sofort: „Diese Devise bezeichnet mein Leben! Ich lernte mit Lebenskrisen um- und gestärkt daraus hervorzugehen“.

„Sind Sie hingefallen / gescheitert, bleiben Sie bitte erst einmal liegen und analysieren Sie die Lage“, empfahl Frau de Jong. „Nehmen Sie auch Hilfe an, sammeln Sie Energie zur Lösungsfindung! Verweilen Sie nicht in Selbstmitleid sondern lenken Sie Ihre Gedanken bewusst auf die schönen Momente. Sammeln Sie Ideen / Lösungsansätze! Reagieren Sie auf negative Gefühle mit Verständnis und Freundlichkeit gegenüber sich selbst. Resümieren Sie in kurzen Abständen Ihre eigenen Stärken! Ist das Selbstwertgefühl gefestigt, sitzt auch die Krone wieder korrekt und beherzt meistern Sie immer wieder neu auftretende Widrigkeiten.“

Die Landfrauen erhielten eine informative, kurzweilige Einführung ins Thema Resilienz und vielfältige Tipps, Krisen besser zu verarbeiten und positiv für sich zu nutzen.