

## Onlineseminar: Erste Hilfe für die Seele für Bäuerinnen und Bauern

Psychische Gesundheit ist ein zentrales Thema – auch in der Landwirtschaft. In diesem Vortrag beleuchten wir, was seelische Gesundheit bedeutet und wie man erste Warnsignale belastender Situationen erkennen kann. Anhand praxisnaher Beispiele aus dem landwirtschaftlichen Alltag wird aufgezeigt, wie Stress und psychische Belastungen entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen.

Die Landwirtschaft ist eine sinnstiftende, aber auch herausfordernde Aufgabe. Sie verlangt nicht nur körperlichen Einsatz und wirtschaftliches Denken, sondern bringt häufig auch soziale Spannungen und psychische Belastungen mit sich. Enge familiäre Strukturen, die Zusammenarbeit zwischen Generationen und der zunehmende äußere Druck können die seelische Gesundheit stark beanspruchen. Doch was tun, wenn es einem selbst oder jemandem im nahen Umfeld nicht gut geht? Wir sprechen darüber, wie man sich selbst stärken und im Alltag gut für sich sorgen kann, um Krisen besser zu bewältigen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage: Wie können wir Angehörige unterstützen, wenn jemand im Familien- oder Arbeitsumfeld psychisch belastet ist?

In diesem Vortrag geht es darum, wie Sie in schwierigen und unsicheren Zeiten nicht nur reagieren, sondern aktiv Ihre Selbstwirksamkeit entfalten können. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Gesundheit fördern und selbstverantwortlich mit Belastungen umgehen.

Durch kleine, aber effektive Schritte können Sie Ihr Leben so ausrichten, dass Sie Krisen nicht nur überstehen, sondern gestärkt daraus hervorgehen. Lernen Sie praktische Werkzeuge und Techniken kennen, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden aktiv gestalten und Ihre Selbstverantwortung stärken können - für ein Leben, das nicht von äußeren Umständen bestimmt wird, sondern von Ihrem eigenen Handeln.

Als Ergänzung zu diesem Seminar wird folgende LK-Beratung empfohlen: [Lebensqualität Bauernhof](#).

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

## Information

<b>Kursdauer:</b>	1,5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	58,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 20,00 € Kursbeitrag gefördert
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, Funktionärinnen und Funktionäre
<b>Mitzubringen:</b>	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet

## Verfügbare Termine