

# Teilnahmebescheinigung

**Janina Ott**

Seminar – SE67

## Krisen und Wendepunkte

Persönliche Ausnahmezustände bewältigen und nutzen

### Inhalte

- Reflexion eigener Krisen und Wendepunkte
- Systemische Haltungen und Methoden zur Bearbeitung von Krisen
- Methoden zur Förderung von Resilienz
- Arbeit mit dem Erste Hilfe Kartenset
- Das Tetralemma, eine Aufstellungsvariante für Entscheidungen und Ambivalenzen
- Krisenbewältigung mit der Wunderfrage

Tübingen, 12. März 2025

  
aus Datenschutzgründen zensiert

Systemisches Institut Tübingen GmbH & Co. KG