

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Kursnummer	261LE4000
Beginn	Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Dauer	1U-Std
Kursort	Online
Gebühr	20,00 €
Teilnehmer	0 - 15
Kursleitung	Kai Kaufmann

Pandemie, Krieg, Klimakrise, KI - wir leben in einer Zeit permanenter Erschütterung. Kaum scheint eine Krise überstanden, kündigt sich die nächste an.

Viele Menschen erleben ein Gefühl der Überforderung oder Ohnmacht, andere reagieren mit Rückzug oder Zynismus. Doch Krisen gehören zum Wesen des Lebens und der Gesellschaft - entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen. Der Kurs geht der Frage nach, was "Krise" eigentlich bedeutet: historisch, psychologisch, philosophisch. Wir betrachten, wie Gesellschaften und Individuen in der Vergangenheit mit Umbrüchen umgegangen sind - von antiken Vorstellungen des Neubeginns über die Aufklärung bis zur modernen Resilienzforschung. Dabei wird deutlich: Krisen sind nicht nur Bedrohungen, sondern auch Momente der Klärung, der Neubestimmung, des Wandels.

Ziel ist es, die Gegenwart jenseits von Alarmismus und Resignation zu begreifen und ein neues Verhältnis zu Wandel und Unsicherheit zu entwickeln.

Der Kurs verbindet theoretische Impulse mit persönlicher Reflexion und bietet Raum für Austausch, Orientierung und Mut.

Inhalte

Wie reagieren wir selbst auf Krisen

Welche Strategien der Bewältigung kennen wir?

Wie lässt sich Vertrauen und Handlungsfähigkeit in unsicheren Zeiten stärken?

Methoden

Moderiertes Gespräch

Übungen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.05.2026	18:00 - 20:15 Uhr	Online