

Resilienz: Das Immunsystem der Seele **Wie wir besser durch schwere Zeiten kommen**

Mykola Fink

Psychologischer Psychotherapeut. Verhaltenstherapie, Sozialmedizin
Leitender Psychologe Schön-Klinik Bad Bramstedt



Disclaimer

Konflikt: Der Vortragende arbeitet als leitender Psychologe in der Schön-Klinik Bad Bramstedt.

Darüberhinaus bestehen keine Konflikte mit Dritten, durch Autorenschaft, Tantiemen, Beratungstätigkeit oder durch Förderungen.

Teil I: Hilfreiche Eigenschaften für die Bewältigung schwerer Lebenssituationen

Teil II: Haltungen, die für Resilienzförderung hilfreich sind

Teil III: Voraussetzungen für Resilienz

Teil IV: Resilienz erlernen

Teil V: Ergänzungen

- **Gefühle und wie ich damit umgehe**
- **Stress und wie ihm begegne**
- **Singen**

Resilienz: Begriffsbestimmung

lat.: resilere = zurückspringen, abprallen

engl.: resilience = Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit

dt.: Resilienz = Widerstandskraft, Widerstandsfähigkeit

Ursprünglich aus der Werkstoffkunde:

Resilienz ist die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden



Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen im Laufe des Lebens unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Weiterentwicklung zu sehen.



Soziales Lernen: Was kann ich mir anschauen, welche Haltungen kann ich einnehmen?

Milarepa (tibetischer Mönch, 1052 – 1135)

„Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.“

Robert Louis Stevenson (1850 – 1894)

„ Es geht im Leben nicht darum, gute Karten zu haben, sondern mit einem schlechten Blatt ein gutes Spiel zu machen.“



Viktor Frankl (1905 – 1997):

von 1942 – 1945 im KZ, hat Bruder, Eltern und Ehefrau dort verloren

„... die letzte der menschlichen Freiheiten ist es, sich zu den gegebenen Umständen so oder so einzustellen...“ (2009)



Natascha Kampusch:

vom 10. – 18. Lj. gefangen gehalten.

Die Überlebenden von Utoya



Karena Leppert: Resilienzskala „RS 13“ (2008)

- 1) Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.
- 2) Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.
- 3) Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.
- 4) Ich mag mich.
- 5) Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.
- 6) Ich bin entschlossen.
- 7) Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.
- 8) Ich behalte an vielen Dingen Interesse.
- 9) Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.
- 10) Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.
- 11) Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich normalerweise einen Weg heraus.
- 12) In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muß.
- 13) Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen

Bewertungsskala von 1-7, max. 91 Punkte

Was benötige ich, um resilient zu sein / Resilienz zu erlernen?

Das Modell von Murlane (2013, ursprünglich Reivich & Shatté,)



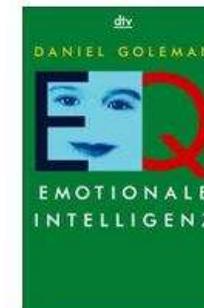
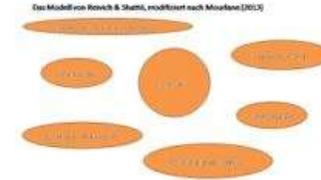
Voraussetzungen nach Murlane: Empathie

- die Fähigkeit, sich in die Gefühls- und Gedankenwelt eines anderen Menschen hinein zu versetzen
- Perspektivwechsel
- Mitempfinden

- Steuerung / Regulation unserer eigenen Emotionen, insbesondere in konfliktreichen Situationen mit anderen

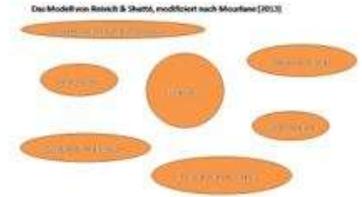
- Authentische vs. funktionelle Empathie

- Vergl.: Daniel Goleman: Emotionale Intelligenz (1995)



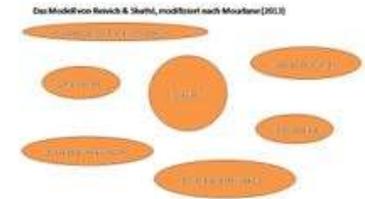
Voraussetzungen nach Murlane: Emotionssteuerung

- die Beeinflussung der eigenen Gefühle im nachhaltigen Sinne:
keine kurzfristig wirksamen Strategien wie Vermeidung, Verdrängung oder Leugnung,
besser z.B. zu Ende aushalten oder Umwandlung in einen Zustand von Mitgefühl, Einfühlung, Lösung
- Beispiel: „Love it – change it – leave it“
- große Menge an möglichen Strategien: richtige Auswahl entscheidend (vergl. Daniel Goleman, 1995: Emotionale Intelligenz)



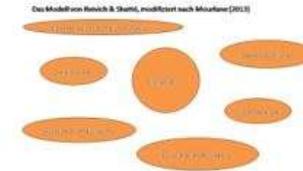
Voraussetzungen nach Murlane: Impulskontrolle

- „emotionale Disziplin“:
konzentriert und achtsam an einer Sache arbeiten
nicht dem ersten Impuls nachgeben
sich nicht ablenken lassen, am Ball bleiben
Dinge zu Ende zu bringen



Voraussetzungen nach Murlane: Kausalanalyse

- die Fähigkeit, die richtigen Ursachen für einen Zustand zu identifizieren
- sich ausreichend Zeit dafür nehmen
- die notwendigen Erkenntnisse zulassen und in sich schauen
- die notwendigen und richtigen Maßnahmen ergreifen
- **Beispiel für mangelnde Kausalanalyse: Verschleppung notwendiger Lösungen, Leugnung des Problems, Konflikte nicht austragen,...**

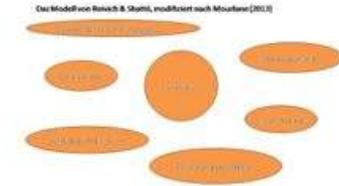


Voraussetzungen nach Murlane: Realistischer Optimismus

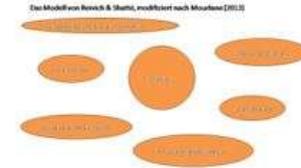
- **Pessimisten vs. Optimisten**
- **Vorsicht vs. Wagemut**
- **Depression vs. Manie**

- ein wenig von beiden:
„Hausaufgaben machen“ und Möglichkeiten suchen / erkennen

- **realistischer Pessimismus vs. realistischer Optimismus**
wem würden Sie die Durchführung eines Projektes antragen?
wem würden Sie die Sicherheit eines AKW überlassen?



**Voraussetzungen nach Murlane: Zielerreichungsvermögen
(Zielorientiertheit)**

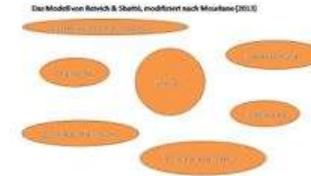


- klare Ziele mit viel Disziplin verfolgen, sich nicht ablenken lassen
- mit Rückschlägen umgehen und neue Wege suchen
- die Fähigkeit, dieses unabhängig von den Rückmeldungen anderer Menschen zu tun, also an etwas festhalten und daran glauben



Voraussetzungen nach Murlane: Selbstwirksamkeitsüberzeugung

- Das Ausmaß, in dem ein Mensch glaubt, dass er sein Schicksal selbst durch eigenes Verhalten steuern kann und in der Hand hält
- nicht Opfer sondern Gestalter seiner Welt sein, das „Heft des Lebens“ in der Hand zu haben
- Gelassenheit im Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens
- das Empfinden von Kontrolle über sich und den emotionalen Zustand, in dem man sich befindet
- ist Basis für Persönlichkeitsveränderung /-entwicklung (Übergang zur Neurobiologie und den zugrundeliegenden notwendigen Lernprozessen)



Wie kann ich nun resilienter werden?

Zwei Beschreibungen:

Martin Seligman:

Die 10 Wege zur Resilienz

(Einnehmen einer übergeordneten Haltung)



Denis Murlane:

9 Skills für Resilienz

(konkrete Hilfe beim Problemlösen)





Wege und Möglichkeiten, sowohl die Voraussetzungen für Resilienz, als auch Resilienz selbst zu erarbeiten



Die 10 Wege zur Resilienz von Martin Seligman, APA

- 1) Bauen Sie soziale Kontakte auf.**
- 2) Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme.**
- 3) Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören.**
- 4) Versuchen Sie, Ziele zu erreichen.**
- 5) Handeln Sie entschlossen.**
- 6) Finden Sie zu sich selbst.**
- 7) Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst.**
- 8) Behalten Sie die Zukunft im Auge.**
- 9) Erwarten Sie das Beste.**
- 10) Sorgen Sie für sich selbst.**

Ergänzung:

- 11) Entwickeln Sie Spiritualität.**



1: Pflegen Sie Beziehungen.

Gute Beziehungen zur engeren Familie, engen Freunden und anderen sind wichtig. Akzeptieren Sie Hilfe und Unterstützung von Leuten, die sich etwas aus Ihnen machen. Stehen Sie anderen bei, wenn diese Hilfe brauchen. Wer sich in Gruppen, Vereinen oder Religionsgemeinschaften engagiert, kann daraus Stärke beziehen.



2: Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme

Auch wenn Sie einen Schicksalsschlag nicht verhindern oder abwenden können, so können Sie doch beeinflussen, wie sie damit umgehen, das Geschehene interpretieren, darauf reagieren.

Krisen kann man meistern und daran wachsen. Überlegen Sie, wie es Ihnen in einem Jahr gehen wird. Schauen Sie, was Sie beim nächsten Mal anders machen würden oder was Sie jemandem anderen raten würden.



3: Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zu unserem Leben gehören.

Auch resiliente Menschen sind vor den Widrigkeiten des Lebens nicht gefeit. In mancher Lebenslage lassen sich bestimmte Ziele nun mal nicht erreichen.

Indem man das Unabänderliche los läßt, kann man sich auf Dinge konzentrieren, die man erreichen kann.



4) Versuchen Sie, Ziele zu erreichen.

Setzen Sie einige realistische Ziele, statt von Dingen zu träumen, die unerreichbar sind. Diese Ziele dürfen langfristig sein.

Halten Sie einen geordneten Tagesablauf ein und überlegen Sie, „was kann ich heute tun, um meinem Ziel ein Stück näher zu kommen“. Tun Sie dieses auch, selbst wenn es Ihnen nur als Kleinigkeit erscheint.



5: Handeln Sie entschlossen

Setzen Sie sich gegen widrige Situationen zur Wehr. Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand, packen Sie an, was zu tun ist. Warten Sie nicht, dass Schwierigkeiten sich von alleine lösen. Ergreifen Sie die Initiative.

Das gibt Ihnen das Empfinden, wieder selbst am Ruder zu sein und in die Zukunft zu schauen.



6: Finden Sie zu sich selbst.

Halten Sie Ausschau, was Sie über sich selbst lernen können. Vielleicht entdeckten Sie, dass Sie Situationen gewachsen sind, die sie fürchteten oder vor denen Sie aufgeben wollten.

Viele Menschen, die eine schlechte Zeit hinter sich gebracht haben, berichteten, dass sie hinterher einiges verändert haben. Sie entwickelten bessere, tiefere Beziehungen, größeres Selbstvertrauen, Spiritualität oder neue Wertschätzung für das Leben.



7: Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst.

Trauen Sie sich etwas zu, vertrauen Sie Ihrer Fähigkeit, Probleme zu lösen und vertrauen auf Ihre Instinkte.



8: Behalten Sie Ihre Zukunft im Auge.

**Behalten Sie auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive im Auge.
Versuchen Sie, belastende Ereignisse in einem breiteren Zusammenhang zu verstehen.**

Welche Bedeutung hat das Ereignis in Bezug auf ihre gesamte Lebenssituation und auf lange Sicht. Machen Sie es nicht größer, als es wirklich ist.



9: Erwarten Sie das Beste.

**Versuchen Sie, eine angemessenen optimistische Lebenseinstellung zu gewinnen.
Sie befähigt Sie zu einer positiven Erwartungshaltung.**

**Lassen Sie sich nicht von Ihren Ängsten einfangen, begegnen Sie diesen und
versuchen Sie sich genau vorzustellen, was Sie haben / erreichen möchten.**



10: Sorgen Sie für sich selbst.

**Achten Sie auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse und spüren Sie, was Ihnen gut tut.
Erleben Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen oder Freude bereiten.**

**Verschaffen Sie sich regelmäßig Bewegung und entspannen Sie. Wer Körper
und Geist zusammenhält, ist besser gewappnet, mit schwierigen Situationen
zurecht zu kommen.**



11: Werden Sie spirituell.

Betten Sie sich in ein (eigenes) Glaubenssystem ein oder entwickeln Sie eine übergreifende Vorstellung von sich. Nehmen Sie eine Haltung zu sich, den Dingen, dem Leben ein. Handeln Sie aus Verantwortlichkeit.



Die 9 Skills für Resilienz von Denis Murlane

- 1) Love it – change it – leave it.**
- 2) Was kann ich tatsächlich beeinflussen?**
- 3) Trennen Sie sich von unsinnigen Gedanken.**
- 4) Was sagt mir mein Gefühl über meinen Zustand?**
- 5) Verändern Sie unsinnige Leitsätze.**
- 6) Ändern Sie ihre Denkfallen.**
- 7) Denken Sie angemessen positiv.**
- 8) Seien Sie achtsam.**
- 9) Vorbilder und Leitlinien, anhand derer Sie handeln.**

- 10) Seien Sie ein „nobler Charakter“.**



1: Love it – change it – leave it

Eine Weisheit der Dakota-Indianer:

„Wenn Du ein totes Pferd reitest, steige ab.“

Kaufe eine stärkere Peitsche, wechsele den Reiter, wette, dass das Pferd simuliert, gründe einen Arbeitskreis, um das Pferd zu analysieren, fahre zu anderen Orten und schaue, wie man dort tote Pferde reitet, erhöhe die Qualitätsstandards für den Beritt toter Pferde, gründe eine Task Force, um das Pferd wiederzubeleben, vergleiche verschiedene tote Pferde, lege neue Kriterien fest, wann ein Pferd wirklich tot ist, kaufe neue Leute ein, um das tote Pferd zu reiten, schirre mehrere tote Pferde zusammen, zertifiziere ein totes Pferd, erkläre zum Normalzustand, das Andere tote Pferde auch reiten, source das Pferd aus,...



2: Was kann ich tatsächlich beeinflussen?

Zone 1: alle Dinge, die wir beeinflussen können

z.B. uns selbst

Zone 2: alle Dinge, die wir eventuell beeinflussen können

z.B. Menschen, die uns umgeben

Zone 3: alle Dinge, die wir nicht beeinflussen können

Reinhold Niebuhr: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“



3: Trennen Sie sich von unsinnigen Gedanken

Schadende Überzeugungen: ich bin nichts, kann nichts, ...

Epiktet: es sind nicht die Dinge...

Physikalisch gesehen kann die Hummel nicht fliegen. Aber die Hummel weiß das nicht. So fliegt sie trotzdem.



4: Was sagt mir mein Gefühl über meinen Zustand?

Angst sagt, mir steht eine Gefahr bevor.

Traurigkeit sagt, wir müssen auf etwas verzichten und Abschied nehmen.

Ärger sagt, dass uns etwas weggenommen wird oder unsere Rechte verletzt werden.

Scham sagt, dass wir unsere Werte missachtet haben.

Peinlichkeit sagt, dass wir gerade an Ansehen verloren haben, weil wir gegen die sozialen Regeln verstoßen haben.

Enttäuschung sagt, dass wir uns etwas vorgemacht, uns getäuscht haben und uns ent - täuschen müssen.



5: Verändern Sie unsinnige Leitsätze

- **Kontrolle:**

Wenn Du willst, dass es gut wird, tue es selbst. Ich darf keine Gefühle zeigen. Ich kann Menschen nicht vertrauen.

- **Altruismus:**

Ich muss dafür sorgen, dass es allen gut geht. Konflikte muss ich unbedingt vermeiden. Ich muss für meine wichtigen Menschen immer da sein.

- **Minderwertigkeitserleben:**

Ich bin nicht gut genug dafür. Ich muss immer produktiv sein. Alle müssen mich respektieren.

- **Lustgewinn und Benachteiligung:**

Das Leben muss immer Spaß machen. Das Schicksal darf mir nichts vorenthalten. Ich habe es mir verdient.

- **Perfektionismus:**

Alles muss immer perfekt sein. Fehler sind nicht tolerierbar.



6: Ändern Sie Ihre Denkfallen

- **Katastrophisieren**
- **Minimieren / Maximieren**
- **Gedanken lesen**
- **Emotionales Argumentieren**
- **Personalisieren vs. Externalisieren**
- **Generalisieren vs. Spezifizieren**
- **Dauerhaft vs. zeitlich begrenzt**



7: angemessen positiv Denken

- **Pessimisten vs. Optimisten**
- **Vorsicht vs. Wagemut**
- **Depression vs. Manie**

Geschichte von dem Mann mit dem Hammer (Watzlawik)
„Ist ja echt prima hier im Sumpf“



8: Seien Sie achtsam

- **Regulation des Körpers**
- **Emotionale Balance**
- **Empathie**
- **Eingestimmte Kommunikation**
- **Intuition**
- **Moralempfinden**

MBSR, Entspannung, Meditation, Selbstaufmerksamkeit,...



9: Vorbilder und Leitlinien, anhand derer Sie handeln

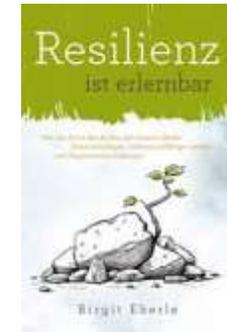
Wer ist wichtig für Sie? Schauen Sie sich gute und wichtige Dinge ab. Wachsen Sie über Ihr bisheriges Tun hinaus.



9 + X = 10: Seien Sie ein nobler Charakter

- **eine Person von Integrität**
- **Betten Sie sich in ein (eigenes) Glaubenssystem ein oder entwickeln Sie eine übergreifende Vorstellung von sich. Nehmen Sie eine Haltung zu sich, den Dingen, dem Leben ein. Handeln Sie aus Verantwortlichkeit. (vergl. Seligman)**





Rolf Dobelli: Die Kunst des klaren Denkens, ISBN 978-3-492-31837-2

Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein, ISBN 978-3-492-31776-4

Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch, ISBN 978-3-492-24263-9

Christina Berndt: Resilienz, ISBN 978 3 423 24976 8

Denis Murlane: Resilienz, ISBN 978 3 86980 191 9

Birgit Eberle: Resilienz ist lernbar, ISBN 978-1080717545

Ergänzungen:

Gefühle

Stress

Singen

Über die Gefühle



**Hegel, Kant,
Schopenhauer...?**

Wuffff!!!



Angst



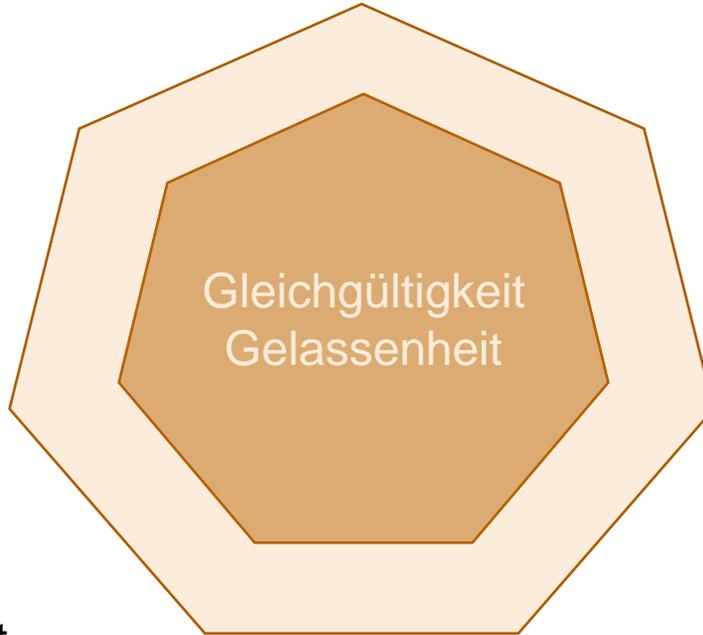
Freude



Bindung, Liebe



Scham



Wut

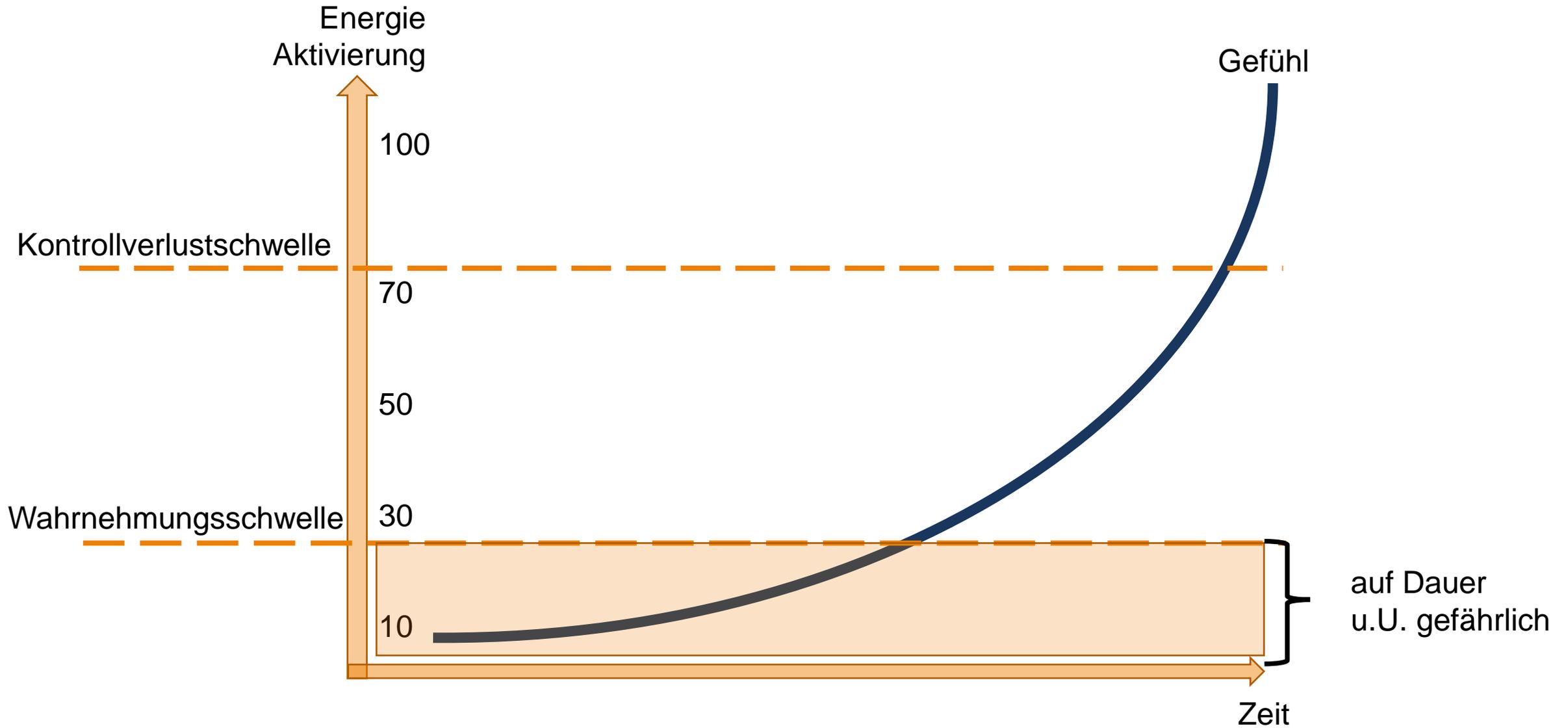


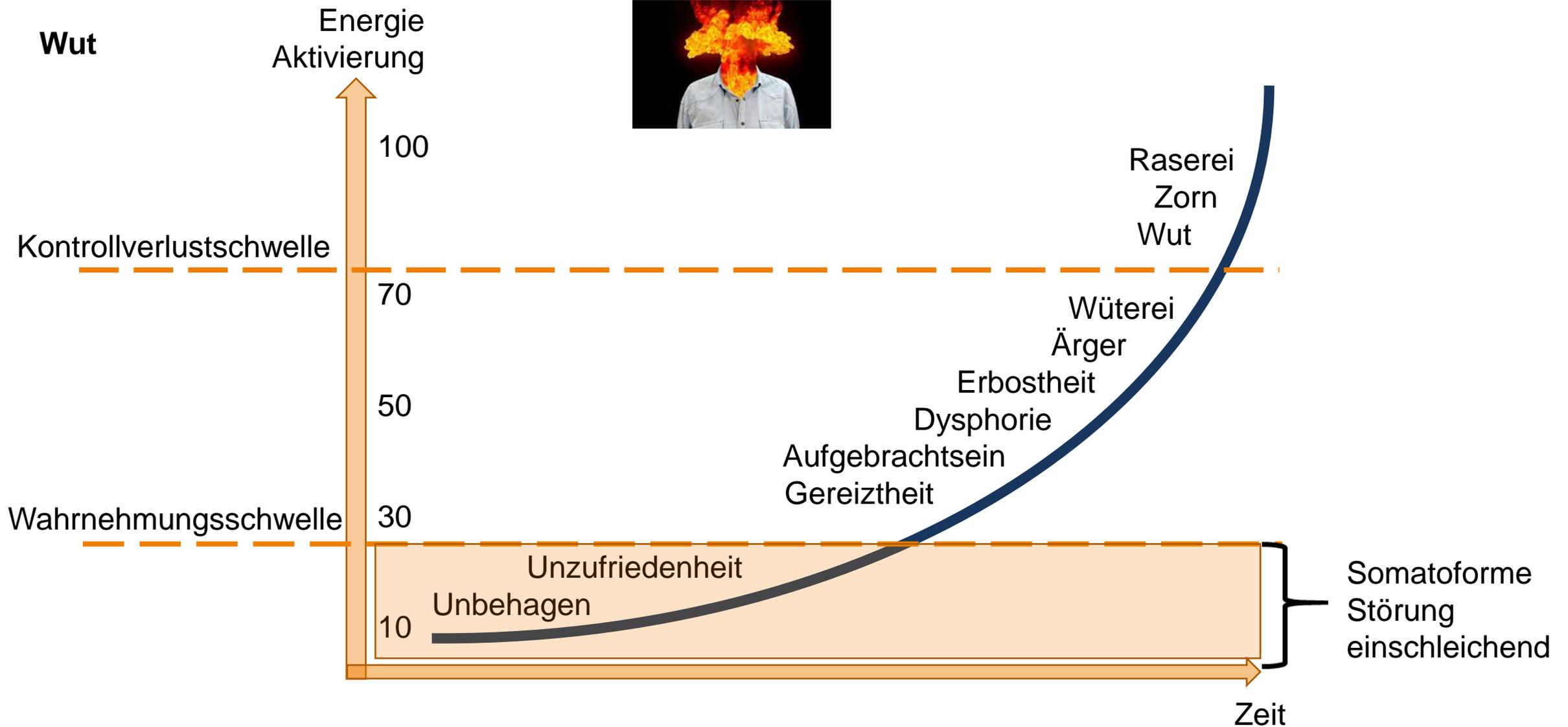
Trauer

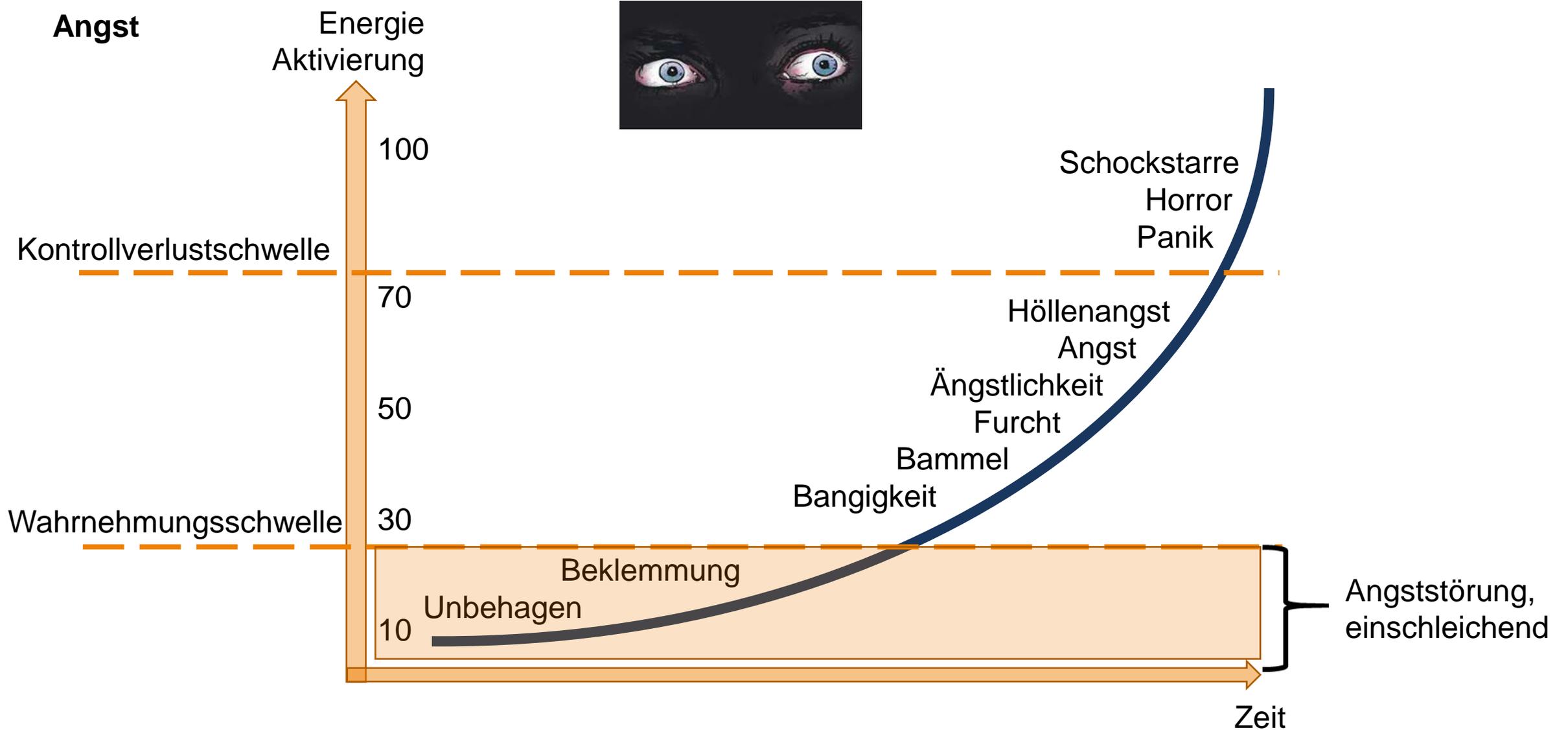


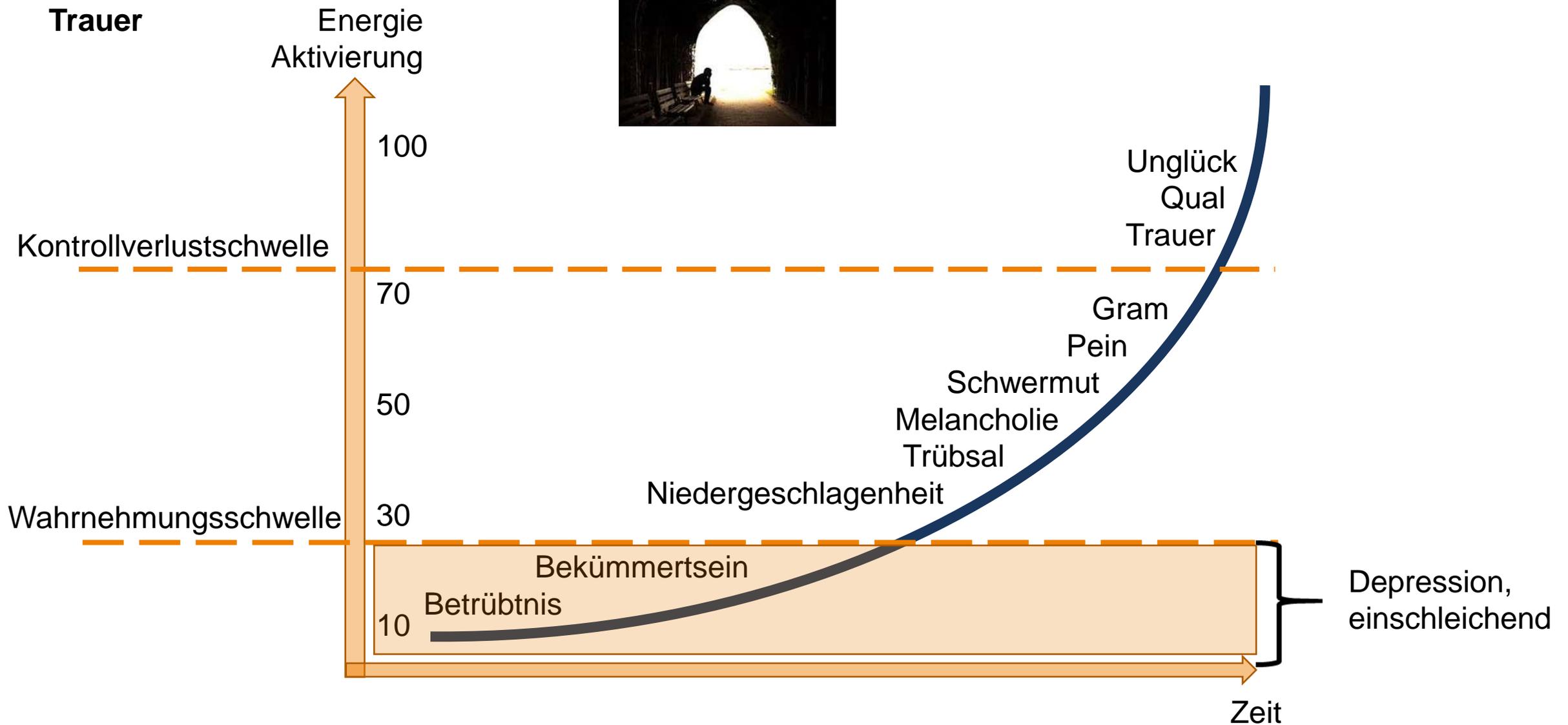
Ekel

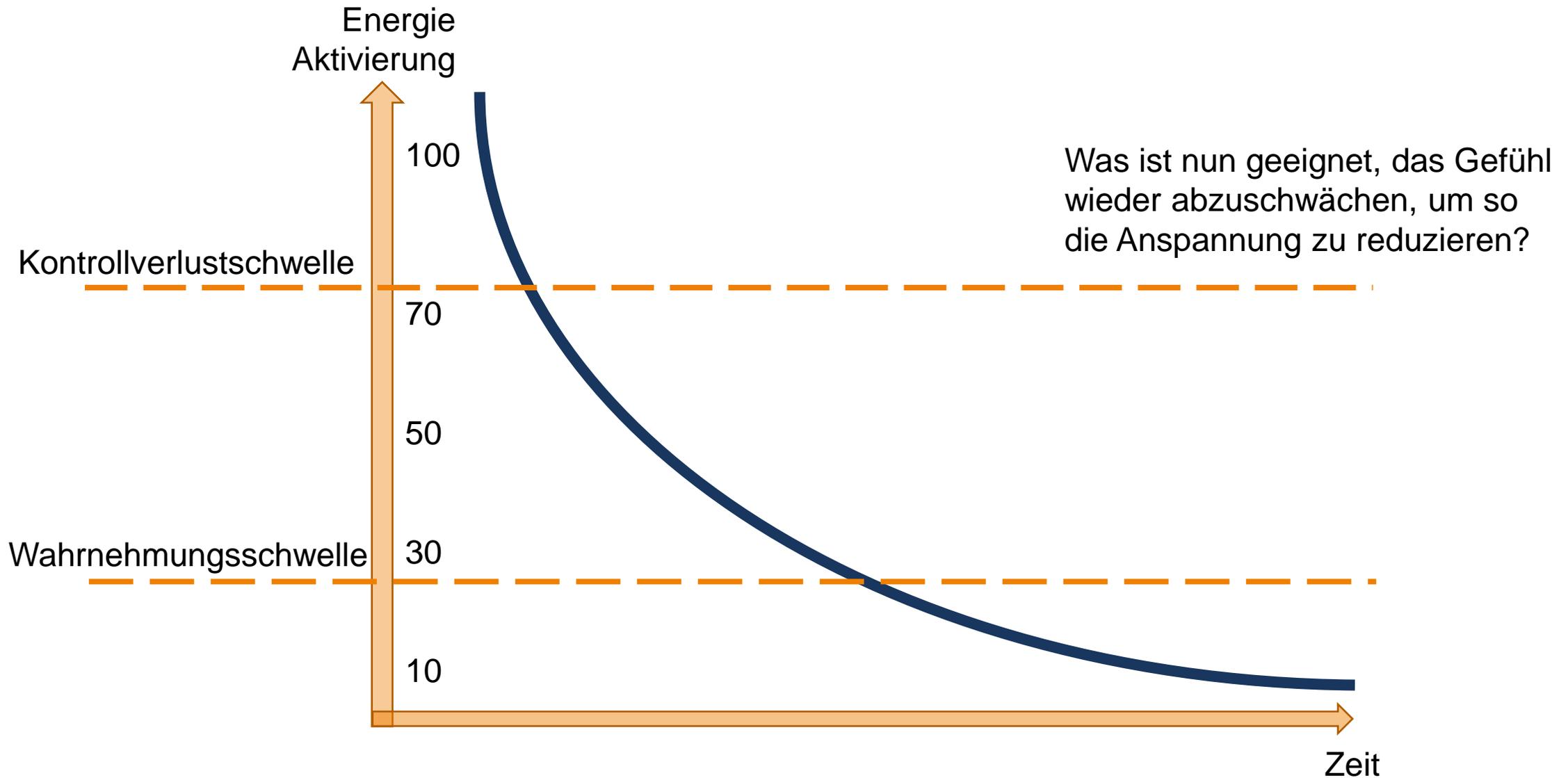












Wie mit den Gefühlen umgehen?



Love it, change it, leave it

Beeinflussungsradar

**Achtsamkeit:
bearbeite die große Wut stets
dort, wo sie noch Unzufriedenheit
ist, denn jede Wut hat als
Unzufriedenheit begonnen**



**phobische Ängste:
konfrontieren**

**soziale Ängste:
wer muss mich lieben?
konfrontieren**

**depressive Ängste:
zu Ende denken,
katastrophisieren und Abschied
nehmen**



Abschied nehmen von

- dem Verlorenen
- dem nicht-Gehabten
- der gedachten Zukunft
- der nicht erfolgten Aussöhnung
- ...

**Schauen, was wichtig und wertvoll
war, und wie ich es im zukünftigen
Leben wieder herstellen kann**

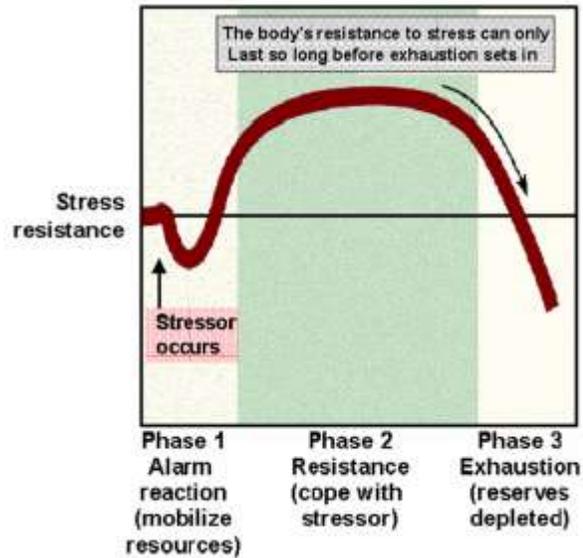
Fazit im Umgang mit Gefühlen:

- **Gefühle frühzeitig wahrnehmen**
- **Gefühle zu Ende aushalten, wenn sie da sind**
- **Gedanken verändern, die zur (fälschlichen) Steigerung des Gefühls beitragen (Sorgen, Grübeln,...)**
- **für eine ausgeglichene Physiologie sorgen**
- **Spannungsabbau und Spannungsregulation, Fähigkeit zur Entspannung herstellen**

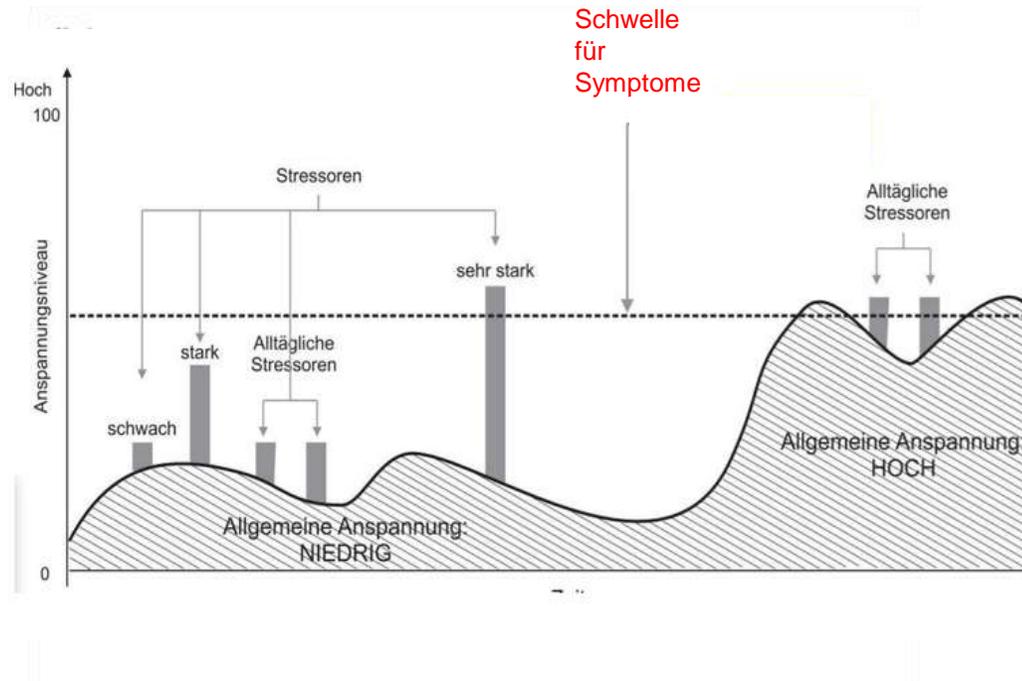
Über den



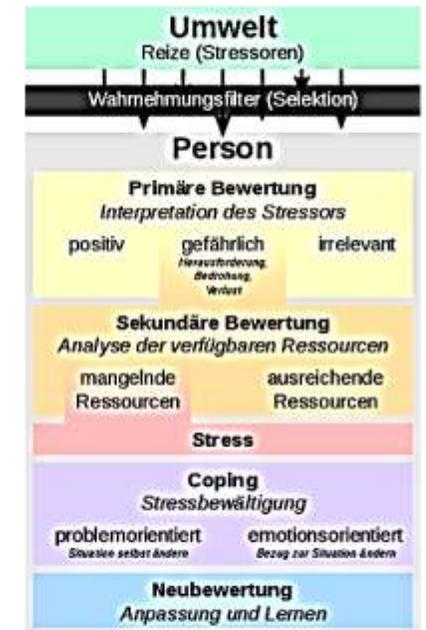
Klassisches Streßmodell (Selye, 1936)



Streßmodell Falloon, 1984



Transaktionales Stressmodell Lazarus, 1984



Autonomes Nervensystem

Sympathikus
Kampf / Flucht / Verteidigung

Adrenalin / Noradrenalin

Parasympathikus
Energiegewinnung / Erholung

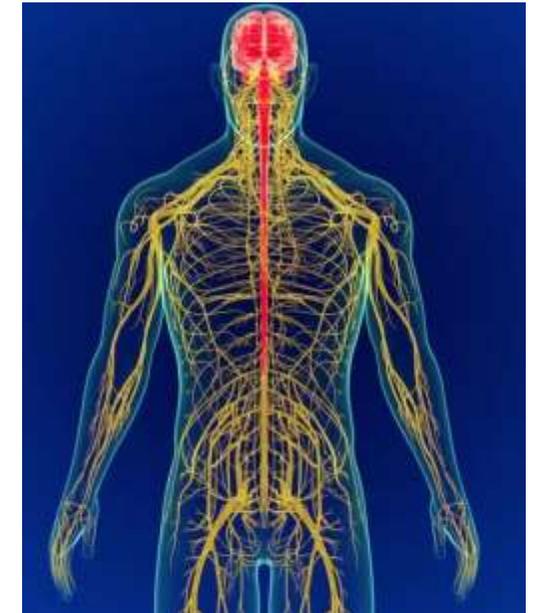
Körperveränderungen
Neurologische Veränderungen

Energieumsatz, Bewegung
Schärfung der Sinne

Denken, Lernen, Vergessen
Auswertung der Jagd

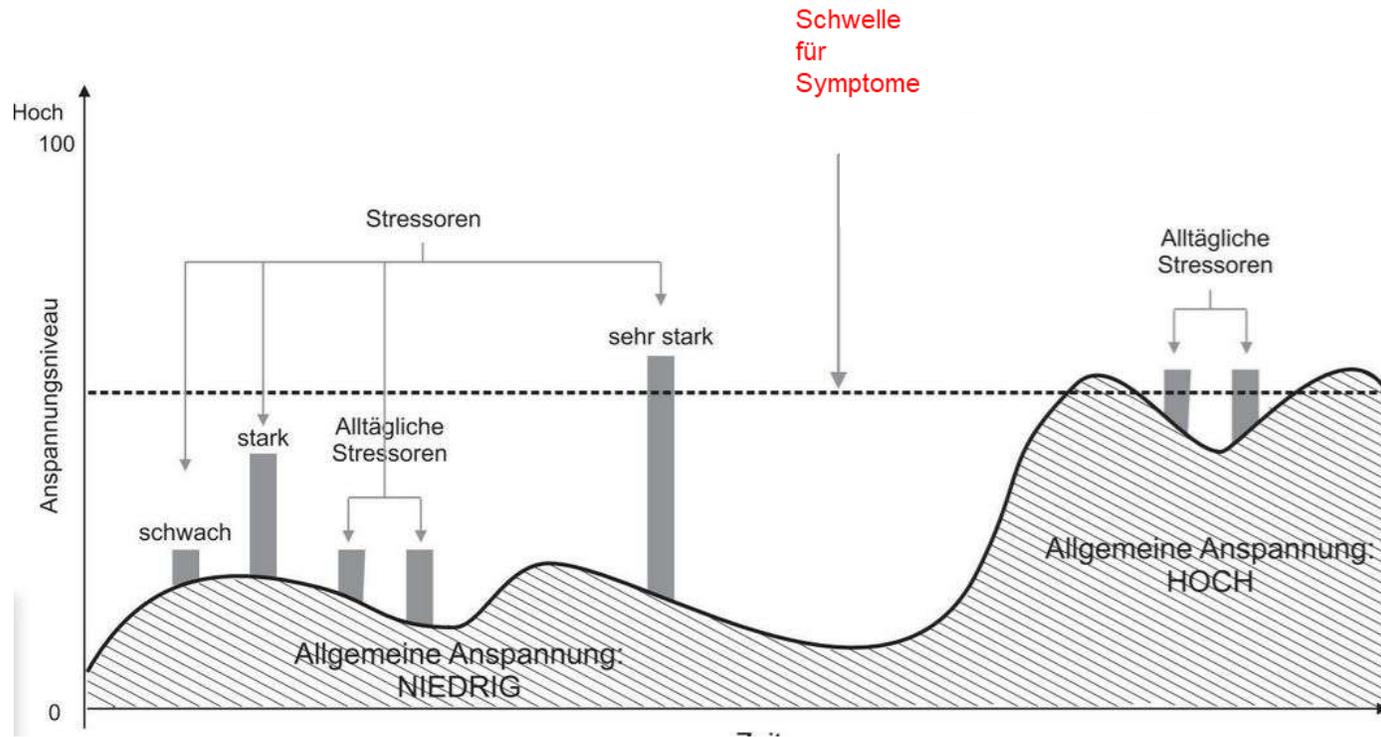
Feind erkennen
Aktivierung

Habituation
zur Ruhe kommen, Energie einlagern

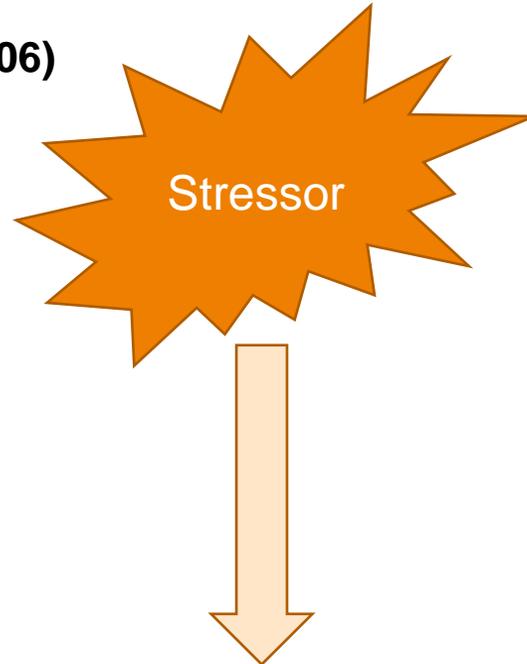


Richard Falloon, 1984

Stressmodell zur Auslösung von Angstanfällen



Stressmodell Arnold A. Lazarus (zuletzt 2006)



Automatismus:

- 1. Bewertung: Was kommt auf mich zu?**
- 2. Bewertung: Kann ich das?**

Resultat: 3 unterschiedliche Aktivierungs-/Anstrengungszustände

- **Gelassenheit / Gleichgültigkeit**
 - **Herausforderung**
 - **Bedrohung**
- } **Körperliche Stressreaktion**

Veränderung / Dazulernen
Korrektur der Einschätzung
Erweiterung der Fertigkeiten

Fazit im Umgang mit Stress

- **Sorgen Sie für eine überdauernde niedrige Grundanspannung durch**
 - Steuerungsvermögen des Körpers (Sport, Entspannung,...)
 - Fähigkeit zur Erkennung von Anforderungen
 - und die entsprechenden Fertigkeiten im Umgang mit diesen Anforderungen
- **Werten Sie Ihre Erfahrungen aus**
- **Wiederholen Sie Erfolgreiches, um es zu festigen**

Gesundheitsfördernde Wirkung des Singens

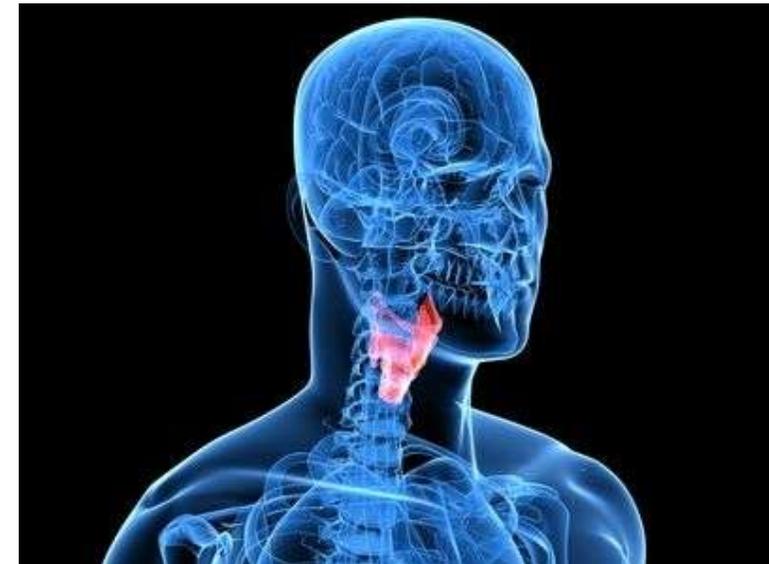
- 1. Förderung der Atemfunktion**
- 2. Stärkung des Immunsystems**
- 3. Stressabbau und Entspannung, Singen entspannt**
- 4. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems**
- 5. Singen verändert die Gefühle, man kann nicht singen und gleichzeitig Angst haben**
- 6. Förderung der mentalen Gesundheit**
- 7. Soziale Einbindung**
- 8. Förderung der Körperhaltung**

Insgesamt hat Singen eine ganzheitliche Wirkung, die sowohl physische als auch psychische Gesundheit fördert. Regelmäßiges Singen, ob allein oder in der Gemeinschaft, kann das Wohlbefinden langfristig steigern.

In der buddhistischen Lehre gilt der Kehlkopf als die Verbindung und das Schaltorgan zwischen dem Verstand und den Gefühlen.

Ist der Kehlkopf entspannt, funktioniert der Ausgleich zwischen Verstand und Gefühlen.

Aus diesem Grunde gibt es dort viele verschiedene Möglichkeiten, den Kehlkopf zu entspannen: Bewegungsmeditationen für den Hals, Gesang, ritualisierte Sprache,...



Fazit zum Singen:

Arberger Chor »Leichte Brise«
Augenblick
Besselstraßenchor Bremen
Brahms-Chor
Bremer Chor der Musikschule
Bremer Chorkollektiv
Bremer Chorwerkstatt
Bremer Domchor
Bremer Frauenchor d. Musikschule Bremen
Bremer Kantorei St. Stephani
Bremer Kinderchor d. Musikschule Bremen
Bremer Männerchor 62-Gutenberg
Bremer Raths-Chor
Bremer Shanty-Chor
Bremer Singkreis
Bremische Männerchorgemeinschaft
Buchtstraßenchor
Cantamus Vokalensemble \ "marCant\"
Cantus iuvenis, Grohn
Choralle
Chor der Universität Bremen
Chor des Bremer Theaters [Opernchor]
Chor don Bleu
Chor Harmonie Bremen Osterholz
Chorgemeinschaft Aumund-Vegesack
Chorgemeinschaft Borgfeld

Chorgemeinschaft Bremen ´75
Chorgemeinschaft Bremen-West
Chorifeen
Chorprojekt Shosholozza
Chorvereinigung Bremen ´92
Chorvereinigung Concordia [Brhv]
Chorvereinigung Hemelingen
Crossing Voices
Die Utkieker
Ein Ton Tiefer
Deutsch-Polnischer-Chor
Einigkeit Lesum-Burgdamm
Ensemble d\'accord
EuropaChorakademie, Mainz + Bremen
Frauenchor beim Polizeichor Bremen
Frauenchor Platjenwerbe
Frauenchor Polyhymnia [Brhv]
Frauenchor Silcherbund
Frauensingkreis Bremen
Gemischter Chor Bremerhaven Liedertafel
Gemischter Chor Einigkeit
Gemischter Chor Lüssum
Gemischter Chor Orpheus Lyra
Gesangverein Frohsinn Arbergen
Hart Backbord
Heart-Chor

60

Großer Hochschulchor
Hinz-und-Kunz-Chor
Internationaler Buchtstraßenchor
Interwalle
Japanischer Internatschor
Jugendchor Essenzen
Junger Brahms Chor
Junger Chor der Musikschule Bremen
Junges Ensemble der Chorgemeinschaft Borgfeld
Juniors Singers
Just Friends
kammerchor pro musica bremen
Katt ´n Chor
Kinderchor KIWIS
Knabenchor Unser Lieben Frauen Bremen
Ladylike
Le Canterine
Lesummünder Gospelchor
MGV \ "Weserperle\" Bremen-Rönnebeck
musica viva
Neue Kantorei Bremen
Northern Spirit Kammerchor
Philomena
Polizeichor Bremen
Roland-Doppelquartett
Sacred Harp Bremen
Schulschiff Deutschland-Chor e. V.
St. Johannes-Kantorei
Take it easy
TEN SING Bremen
Vokalensemble deCadenza Bremen

Zum Schluß:

Legen Sie einen Zeitpunkt fest.

Setzen Sie sich hin.

Werten Sie aus.

Planen Sie, Erfolgreiches zu wiederholen

Überlegen Sie, was Sie anders machen wollen und probieren Sie es aus.



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Schön Klinik
Bad Bramstedt

Mykola Fink, Dipl.-Psych.

Psychologischer Psychotherapeut (VT), Sozialmedizin, Hörtherapie

Leitender Psychologe

Birkenweg 10

24576 Bad Bramstedt

T +49 4192 504-7600

[mfink\(at\)schoen-klinik.de](mailto:mfink(at)schoen-klinik.de)

Weitere Informationen auf unserer Website:

www.schoen-klinik.de

Oder folgen Sie uns auf Facebook, Instagram,
Twitter, YouTube, Xing und LinkedIn.

