

## Die Welt steht Kopf – Coping-Strategien im Alltag

Datum: Dienstag, 09.05.2023  
Uhrzeit: ab 16:30 Uhr

Kategorie: Sport, Körper und Gesundheit  
Kosten: Kostenlos

Täglich trifft uns eine Flut an Nachrichten, Eilmeldungen und Informationen. Leider sind diese häufig negativ geprägt. Krisen, Krieg, Terroranschläge, Umweltzerstörung belasten uns auf der einen, persönliche Probleme, Streit und Sorgen auf der anderen Seite. Auch der tägliche (Leistungs-) Druck im Job, fristgerechte Terminabgaben und endlos lange To-Do-Listen versetzen uns in Stress. Das Phänomen „Stress“ kennt vermutlich jeder von uns. Doch Stress zählt zu den größten gesundheitlichen Risikofaktoren in unserer Gesellschaft.

Umstände oder Belastungssituationen versetzen uns in Stress, wenn man sich persönlich nicht in der Lage sieht, diese zu bewältigen. Doch es gibt Strategien, welche uns dabei helfen können, stressreiche Situationen zu bewältigen. Diese sogenannten Coping-Strategien möchten wir gemeinsam unter die Lupe nehmen und uns darüber austauschen, wie wir Herausforderungen gesund meistern können.

### Das erwartet dich:

- Wissenswertes über Coping-Strategien
- praktische Tipps und Tricks für deinen Alltag
- die Möglichkeit zum Austausch
- praktische Erprobung der Coping-Strategie des Sportes
- Verpflegung
- MyJump Erfurt Besuch

### Referentin:

Anna-Maria Abendroth  
M.A. Gesundheitskommunikation

### Anmeldung:

E-Mail: [jugend@dbbth.de](mailto:jugend@dbbth.de)  
Tel.: 0361-55048951

Anmeldeschluss: 01.05.2023