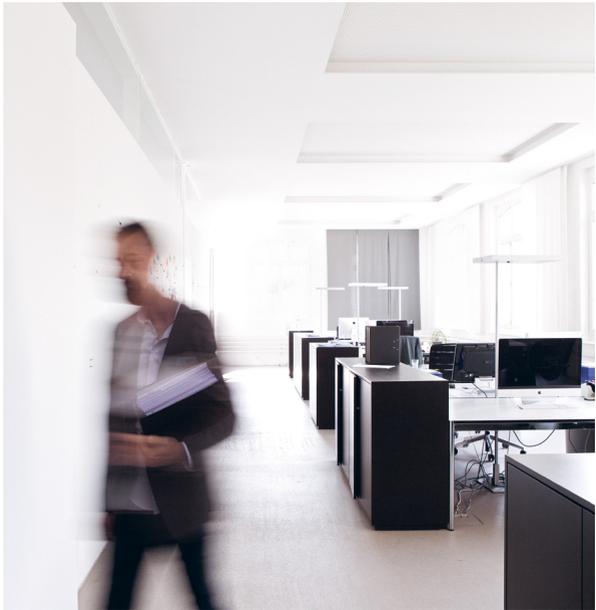


HOHENEGG

Stiftung

Hohenegg Gespräche

Stressbewältigung – wie kann das Leben trotz Belastung gelingen?



Daniel Hell im Gespräch mit Ulrike Ehlert,
Professorin für Psychologie

Dienstag, 02.10.2018, 19.00–21.00 Uhr mit anschliessendem Apéro
Kulturhaus Helferei, Kapelle, Kirchgasse 13, 8001 Zürich
Eine öffentliche Gesprächsreihe der Stiftung Hohenegg

Liebe Interessierte

Mit der Veranstaltungsreihe «Hohenegg Gespräche» möchten wir zwei bis drei Mal im Jahr alltagsrelevante Themen der Psychologie und ihrer Nachbardisziplinen verständlich, unterhaltsam und dialogorientiert aufbereiten.

Jede Veranstaltung bringt einen informativen und anregenden Dialog zwischen erstklassigen Fachexperten und dem Zürcher Psychiater und Psychotherapeuten Daniel Hell. Im Anschluss entwickelt sich der Dialog zum Polylog, denn die Teilnehmenden sind eingeladen, Fragen und Ansichten zum Thema beizutragen.

Ein geselliger Apéro rundet die Veranstaltung ab und bietet Möglichkeiten zu Begegnung, Vertiefung und Vernetzung.

Die «Hohenegg Gespräche» richten sich an Menschen, die sich selbst und andere besser verstehen wollen und sich nicht mit Oberflächlichem zufrieden geben. In der historischen Kapelle des Kulturhauses Helferei im Herzen von Zürich erhalten das gesprochene Wort und die zwischenmenschliche Begegnung die Bedeutung, die sie verdienen. Das schlichte und erhabene Ambiente soll helfen, Wesentliches erlebbar und für den Alltag nutzbar zu machen.

Die gemeinnützige Stiftung Hohenegg ist Träger dieser Veranstaltungsreihe. Zweck der Stiftung ist die Erfüllung von Aufgaben im Gesundheitswesen, namentlich zugunsten von psychisch kranken Menschen. Mit den «Hohenegg Gesprächen» möchten wir einen Beitrag leisten, auf grössere Zusammenhänge von psychischen Problemen aufmerksam zu machen. Es ist unser Ziel, interessierten Menschen Impulse zu bieten, die eigene psychische Gesundheit zu pflegen.

Wir freuen uns sehr, Sie zur sechsten Veranstaltung «Stressbewältigung – wie kann das Leben trotz Belastung gelingen?» herzlich begrüssen zu dürfen.

Freundliche Grüsse



lic. oec. publ. Felix Ammann
Präsident Stiftung Hohenegg



Prof. em. Daniel Hell
Mitglied Stiftungsrat Hohenegg

«Jeder sollte seine persönlichen Ansprüche an den Lebensstil überdenken und sich überlegen, wie viel er zu geben bereit ist, um sie zu erfüllen.»

Ulrike Ehlert

Stressbewältigung – wie kann das Leben trotz Belastung gelingen?

In vielen Lebensbereichen sind während der letzten Jahre die Anforderungen gestiegen. Die Digitalisierung fordert uns enorme Anpassungsleistungen hinsichtlich unserer Reaktionsgeschwindigkeiten ab. Bei stetem Streben nach Erfolg und Erfüllung sollen wir flexibel bleiben, uns immer weiterentwickeln und selbst optimieren. Der Druck von aussen und der Druck, den wir uns selbst auferlegen, nehmen zu. Aber die Anforderungen an solch ein Leben auf der Überholspur fordern ihren Tribut: Stressbedingte Erkrankungen wie Depressionen nehmen zu. Vielen bleibt für echte Erholung und nährende menschliche Begegnungen keine Zeit mehr.

Was genau stresst uns eigentlich so? In welchem Mass ist Stress gesund und ab wann macht er uns krank? Wie können wir die möglicherweise überhöhten Erwartungen, die wir selbst an uns haben, einer realistischen Prüfung unterziehen und in eine gesündere Richtung lenken? Welche Alternativen zur Überholspur gibt es? Wie können wir mit Rückschlägen und alltäglichen Widrigkeiten des Lebens stressfreier umgehen? Im sechsten Hohenegg Gespräch wollen wir einen Blick auf die gelingende Stressbewältigung richten und uns fragen, wie wir inmitten stressiger Rahmenbedingungen mehr Lebensqualität gewinnen können.

Referat und Gespräch

Prof. Dr. Ulrike Ehlert studierte Psychologie an der Universität Trier, 1997 habilitierte sie sich dort für das Fach Psychologie. Seit 1999 ist sie Ordinaria für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich. Sie ist Leiterin der Forschergruppe «Verhaltensneurobiologie» am Zentrum für Neurowissenschaften der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich und der Universität Zürich, Leiterin des Verhaltensmedizinischen Ambulatoriums des Psychologischen Instituts sowie Leiterin der postgradualen Weiterbildung in Psychotherapie mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem und verhaltensmedizinischem Schwerpunkt der Universität Zürich. Seit 2014 lehrt sie auch als Professeur Associé an der Université du Luxembourg. Ulrike Ehlert hat zwei Kinder und lebt in Zürich.

Prof. em. Dr. med. Daniel Hell, war von 1991–2009 Ordinarius für Klinische Psychiatrie an der Universität Zürich sowie Direktor an der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und von 2009 bis 2014 Leiter des Kompetenzzentrums Depression und Angst an der Privatklinik Hohenegg. Aktuell ist er in eigener Praxis und als Stiftungsrat der Stiftung Hohenegg auch sozialpsychiatrisch tätig. Seine Medienbeiträge und seine zahlreichen Sachbücher, v.a. zu seinem Spezialgebiet Depression und zum Seelenverständnis, haben ihn über sein Fachgebiet hinaus bekannt gemacht. Gerade ist sein neuestes Buch «Lob der Scham – Nur wer sich achtet, kann sich schämen» erschienen.

Veranstaltungsinformationen

Die «Hohenegg Gespräche» finden in der Kapelle im Kulturhaus Helferei mitten in der Zürcher Altstadt statt.

Datum

Dienstag, 02.10.2018, 19.00–21.00 Uhr
mit anschliessendem Apéro

Eintritt

CHF 25.– inkl. Apéro (Abendkasse)

Anmeldung

www.hohenegg-gespraech.ch
bis zum 20. September 2018

Wir bitten um verbindliche Anmeldung. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Eine Warteliste wird geführt.

Ort

Kulturhaus Helferei, Kapelle,
Kirchgasse 13, 8001 Zürich

Anreise Ab Hauptbahnhof

- Tram 4 bis Haltestelle Helmhaus
- Tram 3 und Bus 31 bis Haltestelle Neumarkt oder Kunsthaus

Ab Bellevue

- Tram 4 und 15 bis Helmhaus

Nächste Parkmöglichkeiten

- Parkplatz Obergericht/Hirschengraben
- Parkhaus Hohe Promenade

Organisation

Privatklinik Hohenegg AG
Hohenegg 1
8706 Meilen
Telefon +41 44 925 15 16
gespraeche@hohenegg.ch

