

LEBEN UNDTOD

Weitere Informationen

für die Redaktionen:

MESSE BREMEN · M3B GmbH

Bastian Mojen, T 0421 3505 - 445

bastian.mojen@messe-bremen.de

www.messe-bremen.de

Das Gute im Leben (wieder)entdecken

Schwerpunkt der 15. LEBEN UND TOD: Resilienz und Selbstsorge

Mittwoch, 24. April 2024 · Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, mach' Limo draus! Das ist leider oftmals leichter gesagt als getan. Zum Glück gibt es Expertinnen und Experten, die dabei unterstützen können. Sie helfen, den Blick für die guten Dinge des Lebens nicht zu verlieren oder auch ihn neu zu entwickeln. Einige dieser Profis sind bei der 15. LEBEN UND TOD am Freitag und Samstag, 3. und 4. Mai, in der MESSE BREMEN. Sie teilen dort ihre Erkenntnisse, Methoden und Ansätze mit den Besuchenden.

Britta Ullrich etwa setzt auf die Kraft der Bilder. Die Wirtschaftspsychologin weiß: Das Gute im Alltag wahrzunehmen, fällt uns häufig schwer, aber wir können diese Fähigkeit trainieren, einfach machen und drüber lachen. Ganz besonders gut funktioniert das mit kleinen Zeichnungen, sogenannten Soulshine Sketchnotes. Über die Kraft dieser kleinen Skizzen hat Ullrich ein Buch geschrieben. Sie erklärt darin die Effekte der Soulshine Sketchnotes und gibt gleichzeitig eine Anleitung zum Selbermachen. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann das im Forum der LEBEN UND TOD am Freitag, 3. Mai, von 16.45 Uhr bis 17.30. Britta Ullrich gibt dann in einem Vortrag einen kleinen Einblick in die Technik.

Gabi Rimmele hilft Menschen dabei, sich von altem Ballast zu befreien, um Raum für Neues zu schaffen. Entrümpelungsberatung nennt die Diplom-Sozialarbeiterin, Supervisorin und Autorin aus Berlin ihr Konzept. Es befreit sowohl von materieller als auch seelischer Last. Alter Schmerz, Schuldgefühle oder überdauernde Beziehungen können das sein. In ihren Beratungen schärft sie den Blick für das Wesentliche und schafft durch das bewusste Loslassen von Überflüssigem Raum für Kreativität und frische Energie. Bei der LEBEN UND TOD spricht sie am Samstag, 4. Mai, von 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr im Forum über ihre Entrümpelungsstrategien.

Pierre Stutz ist heute endlich der, den er mag. Doch der Weg dahin war lang. Der 70-Jährige studierte Theologie, war Priester, arbeitete als Jugendseelsorger und Hochschul-Professor. Innerlich war er zerrissen. Mit 49 gab er das Priesteramt auf und lernte ein Jahr später seinen Lebensgefährten kennen. Seit fünf Jahren sind sie verheiratet. Er habe bemerkt, wie „Brüche im Leben zu einem Durchbruch zu mehr Lebendigkeit werden können“. An seinen Erfahrungen liest und lässt er in Büchern, Videos und Vorträgen gern andere Menschen teilhaben. Bis heute hat er mehr als eine Million Bücher verkauft und ist als spiritueller Lehrer im gesamten deutschsprachigen Raum gefragt. „Wie ich der wurde, den ich mag“, erklärt Pierre Stutz am Freitag, 3. Mai, von 11 Uhr bis 11.45 Uhr im Forum bei der LEBEN UND TOD.

Prominenten-Talk als krönender Abschluss

Britta Ullrich, Gabi Rimmele und Pierre Stutz sind drei der inspirierenden Rednerinnen und Redner auf der LEBEN UND TOD. Besuchende finden dort aber noch viel mehr spannende Vorträge und Workshops. Den Abschluss der Veranstaltung bildet beispielsweise eine Diskussionsrunde mit vier prominenten Menschen, die ihren ganz eigenen Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben gefunden haben.

LEBEN UNDTOD

Weitere Informationen**für die Redaktionen:**

MESSE BREMEN · M3B GmbH

Bastian Mojen, T 0421 3505 - 445

bastian.mojen@messe-bremen.dewww.messe-bremen.de

Axel Petermann ist ein Bremer Kriminalist, Profiler und Autor. In seiner Karriere hat er mit den Abgründen menschlicher Psyche zu tun gehabt. Seine Erfahrungen aus schwierigen Ermittlungen haben ihn gelehrt, unter Druck standhaft zu bleiben. Er verrät, wie seine Familie, sein Garten und sein Schreiben ihm helfen.

Gaby Köster war im Jahr 2008 eine deutschlandweit bekannte Comedienne. Dann erlitt sie mit 46 Jahren einen schweren Schlaganfall. „Ich kann das nicht empfehlen. Das ist 'ne Höllenarbeit und eigentlich ein Fulltime-Job, so ein Schlaganfall“, sagte sie einmal darüber. Ihr Weg zurück ins Leben und auf die Bühne dauerte Jahre. Er ist ein inspirierendes Beispiel für Humor und Hartnäckigkeit als Werkzeuge der Resilienz.

Annie Heger liebt die Bühne. Die Sängerin, Schauspielerin, Autorin und Moderatorin wird aufgrund einer diabetischen Retinopathie erblinden. Trotzdem setzt sie ihre künstlerische Laufbahn mit großer Leidenschaft fort. Ihre Musik und ihr Engagement in der Kulturszene zeugen von ihrer Resilienz. Kraft schöpft sie aus ihrem Glauben und der Musik.

Samuel Koch war Leistungssportler. Der damals 23-jährige Kunstturner hatte 2010 einen tragischen Unfall während der TV-Show „Wetten, dass...“. Seit dem Unfall ist er querschnittsgelähmt. Heute arbeitet er als Schauspieler und Autor. Seine Fähigkeit, neue Lebenswege zu finden und kreativ zu bleiben, macht ihn zu einem Symbol der Hoffnung und Stärke.

Die Diskussionsrunde verspricht interessante Einblicke in die Resilienzstrategien dieser vier Persönlichkeiten und bietet dem Publikum sicherlich die Möglichkeit, wertvolle Lebenslektionen mitzunehmen. Das Gespräch beginnt am Samstag, 4. Mai, um 15 Uhr im Forum der LEBEN UND TOD und dauert eineinhalb Stunden.

Mehr Infos: www.leben-und-tod.de

(4.910 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Fotos der oben genannten Personen finden Sie hier:

<https://cloud.m3b-bremen.de/s/nfnx5NTns4fASZi>

Passwort: LebenundTod_2024

Copyright Pressefotos:

Die Fotos dürfen nur für redaktionelle Zwecke in Zusammenhang mit Veranstaltungen der M3B GmbH verwendet werden. Die Urheberrechte liegen bei den im Fotonamen genannten Personen. Nutzungs- und Verwertungsrechte liegen bei der M3B GmbH. Pressefotos, die redaktionell verwendet werden, müssen mit der entsprechenden Quellenangabe versehen werden. Abdruck und Veröffentlichung der Pressefotos ist honorarfrei. Wir bitten Printmedien um ein Belegexemplar, elektronische Medien (Internet) um eine kurze Benachrichtigung. Für eine gewerbliche Nutzung der Pressefotos bedarf es der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

Die LEBEN UND TOD in Bremen:

15. LEBEN UND TOD

Datum: Freitag und Samstag, 3. und 4. Mai 2024

Öffnungszeiten: Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 16.30 Uhr

LEBEN UNDTOD

Weitere Informationen**für die Redaktionen:**

MESSE BREMEN · M3B GmbH

Bastian Mojen, T 0421 3505 - 445

bastian.mojen@messe-bremen.dewww.messe-bremen.de

Ort: Messe Bremen, Halle 5
Preise: Messticket ab 10 Euro
Zugang zum Fortbildungsprogramm ab 29 Euro
Interessierte Fachteilnehmende können sich online registrieren.
Mehr Infos: www.leben-und-tod.de

Über die LEBEN UND TOD

Die LEBEN UND TOD ist eine bundesweit einzigartige Mischung aus Fortbildungsprogramm und Messe rund um die Themen am Lebensende. Die Veranstaltung als Branchentreff, Netzwerkplattform und Impulsgeber richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche aus Pflege, Palliative Care, Hospiz, Trauerbegleitung, Seelsorge und Bestattungskultur. Auf der begleitenden Messe präsentieren Ausstellende auch Privatbesuchenden ihre Produkte und Dienstleistungen. Offene Vorträge bieten hilfreiche Tipps und Ansprechpartner:innen zu Themen wie Patientenverfügung, Vorsorge, Trauerbewältigung und Bestattungsmöglichkeiten. Abgerundet wird das Angebot durch ein vielfältiges und lebensbejahendes Rahmenprogramm mit Live-Musik und Lesungen.