

# Resilienz – Grenzen setzen im Ehrenamt

Treffpunkt  
Ehrenamt

## Herzliche Einladung!

**Donnerstag, 30. April  
2026  
um 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr**

**Im Haus “Hannes”**  
Forum für Gesundheit und Bildung  
**Peter-Fryns-Platz 1a**  
**53332 Bornheim**

### Anmeldung/Info:

Arianita Mölder  
Arianita.Moelder@Erzbistum-Koeln.de  
0160-90536496

Leyla Velarde Medina de Schüring  
Leyla.Velarde@Erzbistum-Koeln.de  
0151 12563557

Ehrenamtliches Engagement braucht Energie und einen langen Atem. Damit Motivation und Freude erhalten bleiben, hilft es, eigene Grenzen zu kennen und gut für sich zu sorgen.

Der Workshop bietet Raum für Austausch über Stressmuster und “innere Antreiber” und zeigt, wie man ohne schlechtes Gewissen auch einmal Nein sagen kann. Außerdem lernen die Teilnehmenden ein leicht anwendbares Selbstcoaching-Werkzeug zur kognitiv verhaltensorientierten Stressbewältigung (IBSR) kennen, das dabei unterstützt, Stress abzubauen und eigene Resilienz zu stärken.

**Referentin:** Dr. Christina Pfestroff,  
Dipl.-Theol.  
Systemischer Resilienz-Coach  
Trainerin für Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)

**Zielgruppe:** Freiwillige Engagierte und Interessierte in Bornheim und Alfter