

Pflege im Gespräch – Online-Vorträge

In der connexia-Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“ gehen Expertinnen und Experten den vielen Aspekten von Pflege und Betreuung auf den Grund. Eine Auswahl dieser Vorträge für pflegende Angehörige erscheint als Podcast, wo sie bequem von zu Hause und zur gewünschten Zeit zu hören sind. Unter dem Link [connexia.at/podcast](https://www.connexia.at/podcast) gelangen Sie zu den verschiedenen Online-Vorträgen.

Im Herbst starten wir mit einem Vortrag von **Dr. Franz Josef Köb** mit dem Titel **„Dankbarkeit als Lebenshaltung“**. Das beste Mittel gegen unsere große Unzufriedenheit, obwohl wir heute alles haben, ist die Dankbarkeit. Dr. Köb zeigt uns in diesem Podcast auf, dass nichts selbstverständlich ist, alles ist ein Geschenk. Dankbarkeit ist kein Gefühl, sondern soll eine Lebenshaltung sein. Dankbarkeit ist eine Frage des Bewusstseins und des Erkennens. Seine Gedanken an uns sind einfache Erfahrungen und kleine Erinnerungen, die wir alle kennen, aber im Alltag vergessen.

Wir können die Dankbarkeit als Lebenshaltung in einfachen Schritten durch Übung trainieren und kultivieren:

- Dankbar sein für die alltäglichen Dinge unseres Lebens
- Dankbar sein für Erlebnisse, Erfahrungen oder Erkenntnisse vom Tag
- Dankbar sein für die Menschen, die uns zu dem Menschen gemacht haben, der wir heute sind. Wie wäre wohl unser Leben verlaufen, wären wir ihnen nicht begegnet?

Durch die Haltung der Dankbarkeit wird das Selbstverständliche, ganz einfache und normale Dinge völlig neu entdeckt.

„Was für ein wunderbares Leben ich hatte, ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt.“(Colette)

Um jederzeit über Neuerscheinungen informiert zu sein, empfehlen wir den kostenlosen Newsletter „Pflegende Angehörige & Podcasts“.