

Mehr Sein als Haben

**Psychische Ressourcen stärken für
ein nachhaltiges Leben**

Prof. Dr. Marcel Hunecke, Dortmund

Dienstag, 11. März 2014, 19.30 Uhr

Haus Sankt Ulrich, Kappelberg 1, Augsburg

Eintritt 5 €, ermäßigt 3 €



**für ein
zukunftsfähiges
Augsburg**

Was tun? Vortragsreihe 2014

Was tun?

Mehr Sein als Haben

Geld und Konsum machen nicht glücklich; aber sie beruhigen.

Doch: Effizienzdruck, Produktvielfalt und Qual der Auswahl führen zu Stressbelastungen und erweisen sich zunehmend als Risikofaktoren für die Gesundheit. Was hilft?

„Mehr Sein als Haben“, sagt Marcel Hunecke. Er setzt auf die Förderung der sechs psychischen Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität, die zur Steigerung der individuellen Lebenszufriedenheit beitragen und damit als Widerstandskräfte gegen Konsumzwänge dienen können. Er zeigt zentrale Wege auf, wie Menschen heute zu einem nachhaltigen Lebensstil befähigt werden können.

Augsburger Antwort: Wolfgang Bauhofer, Dipl.-Psychologe,
Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung, Dillingen



Prof. Dr. Marcel Hunecke ist Umweltpsychologe und Nachhaltigkeitswissenschaftler an der FH Dortmund. Er hat jüngst das Buch „Psychologie der Nachhaltigkeit – Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften“ veröffentlicht.

Eine Veranstaltung der Ag Bildung und Nachhaltigkeit im Rahmen der Lokalen Agenda 21 für ein zukunftsfähiges Augsburg



Nähere Informationen: Geschäftsstelle Lokale Agenda 21, Stadt Augsburg,
Tel. 0821.324-7325, E-Mail: agenda@augzburg.de, www.nachhaltigkeit.augsburg.de

Nächster Termin: Gutes Leben ermöglichen – Politik für mehr Suffizienz
Prof. Dr. Angelika Zahrnt, Neckargemünd, Dienstag, 17. Juni 2014, 19.30 Uhr
Ort: Haus Sankt Ulrich, Augsburg