



Der Referent

Dr. Christoph Hutter

ist Diplom Theologe, Diplom-Pädagoge, Psychodrama-Leiter (DFP) und Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberater (BAG).

Er leitet die Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberatungsstellen (EFLE) im Bistum Osnabrück. Die EFLE helfen Menschen vertraulich, kostenlos und unabhängig von Nationalität, Familienstand, Religion und sexueller Orientierung.

Wann: Dienstag, 2. Dezember,
von 10 bis 16 Uhr

Wo: Kath. FABI / KEB
Große Rosenstr. 18,
49074 Osnabrück,
Seminarraum 4

Kosten: 40 Euro, inklusive
Tagungsgetränke und Mittagessen

Anmeldeschluss: 20. November

Anmeldung unter:

[https://www.keb-os.de/p/
programm-bereich-764-C-10631291](https://www.keb-os.de/p/programm-bereich-764-C-10631291)



Resilienz für Medienschaffende

Workshop
am Dienstag, 2. Dezember 2025
von 10 bis 16 Uhr
in der Katholischen
Erwachsenenbildung
Osnabrück



**GOOD
NEWS
IS COMING**

Resilienz für Medienschaffende

Resilienz, der Begriff ist sehr präsent. Wer resilient ist, kann Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des Alltages aufbauen, Wege aus belastenden Situationen finden und mit einem positiven Selbstbild durchs Leben gehen. Bei Resilienz schaut man nicht darauf, was dem Menschen fehlt, sondern erfährt, was ihn aufbaut.

Resilienz zu entwickeln ist gerade im Berufsfeld der Medien wichtig: Online und Social Media haben das Geschäft noch schneller gemacht. Der Druck „zu liefern“ wird immer größer.

Dazu kommen ein schärferer gesellschaftlicher Umgangston, der auch die Medienschaffenden bedrängt und eine Nachrichtenlage, die die besorgt, die die Nachrichten selbst verbreiten. Andererseits darf Resilienz nicht zu einer neuen Optimierungsideologie werden. Auch resiliente Menschen sind nicht unverletzbar. Im Gegenteil, den Weg zur eigenen Kraft findet nur, wer Schmerz spürt, und die eigene Verletzlichkeit anerkennt.

Im Seminar sollen deshalb folgende Fragen aufgegriffen werden: Wie entwickle ich im (journalistischen) Alltag Resilienz? Was muss ich tun, um Kräfte zu mobilisieren? Wie gehe ich mit meiner Verletzlichkeit um? Und wie mit der Verletzlichkeit der Leserinnen und Leser – auch in meiner Berichterstattung? Wo komme ich auch mit Resilienz nicht mehr weiter, weil die Arbeitsbelastung an Grenzen stößt?

