



Der Club zu Bremen
von 1783

MENTALE STÄRKE IN KRISEN

DER CLUB ZU BREMEN LÄDT HERZLICH EIN
zum Vortrag „Resilienz – Das Immunsystem der Seele“.

Mittwoch, 19. März 2025, 19.30 Uhr
im Parkhotel Bremen, Saal Holler 2

Begrüßung durch Dr. Stefan Offenhäuser,
Vorstandsmitglied des Club zu Bremen

Wir würden uns freuen, Sie bereits um 19.00 Uhr zu einem geselligen
Zusammensein begrüßen zu können.

Bitte melden Sie sich bis zum 13.03.2025 über unser Anmeldeformular an:
www.dczb.de/programm

Ein gutes Immunsystem ist in stürmischen Zeiten hilfreich – doch auch ein **mentales Immunsystem** kann in Krisenzeiten dabei helfen, mit Herausforderungen umzugehen. **Resilienz** wird oft als **Widerstandskraft** beschrieben. Diese Widerstandskraft kann uns helfen, Stress und belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen. In ihrem Vortrag beleuchtet Dr. Lena Kluge die zentralen Einflussfaktoren der Resilienz und stellt bewährte Strategien vor, die uns helfen, in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.



Dr. Lena Kluge,
Diplompsychologin

Dr. Lena Kluge ist **Diplompsychologin** und promovierte im **Bereich Motivationspsychologie**. Nach ihrer wissenschaftlichen Laufbahn wechselte sie in die Wirtschaft, dort sammelte sie Erfahrungen als Führungskraft bei der Allianz. Frau Dr. Kluge übernahm eine Professur für Kommunikation an der Apollon Hochschule für Gesundheitswirtschaft, arbeitete als Personalmanagerin und ist seit Jahren selbstständig als Coachin, Beraterin und Dozentin im Bereich Wirtschaft, Sport und Wissenschaft.

**„TRADITION UND TOLERANZ
SIND EIN SCHLÜSSEL ZU
LEBENSWERTER ZUKUNFT.“**

Der Club zu Bremen
Haus Schütting
Am Markt 13
28195 Bremen

Telefon 0421-323094
Fax 0421-328616
E-Mail info@dczb.de
Internet www.dczb.de

Instagram [derclubzubremen](https://www.instagram.com/derclubzubremen)
LinkedIn [Club zu Bremen](https://www.linkedin.com/company/club-zu-bremen)