

Der digitale Resilienz-Adventskalender

24 Tage, 24 Resilienz-Booster

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Rückschläge, Widrigkeiten und Stress auszuhalten, sich davon zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Auch in der **Adventszeit**, die mit vielerlei Verpflichtungen und Erwartungen zu Stress und Hektik führen kann, profitieren wir von einer hohen Resilienz.

Resilienz ist lernbar - der Schlüssel zum Erfolg ist Regelmäßigkeit. Mit **täglichen Impulsen** aus unserem **digitalen Resilienz-Adventskalender** können Sie Ihre psychische Widerstandskraft stärken und sie durch die täglichen Einheiten direkt verinnerlichen.

Der Kalender

In wenigen Minuten täglich zu **mehr Resilienz** – mit unserem **digitalen Adventskalender**. Erleben Sie 24 Tage voller **wertvoller Tipps und Übungen**.

Ablauf:

Öffnen Sie **ab dem 1. Dezember** jeden Tag ein Türchen und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, die Inhalte auf sich wirken zu lassen. In 24 Tagen gelangen Sie so zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Jeder Tag bietet eine neue Erkenntnis, eine Übung oder einen praktischen Tipp.

Die Inhalte sind so gewählt, dass sie leicht in den Alltag integriert werden können und Ihnen langfristig zugutekommen. Seien Sie gespannt auf Themen wie **digitale Resilienz, Selbstfürsorge, flexibles Denken, Umgang mit Perfektionismus und Stressbewältigung im Alltag**.

Tragen Sie sich am besten täglich einen Termin hierfür in Ihren Kalender ein.

Wann: 1. bis 24. Dezember 2025
Ort: www.vividabkk.de/adventskalender
Dauer: 24 Tage
Kosten: keine

Wer kann teilnehmen? Alle

Interessiert?

Es ist keine Anmeldung erforderlich. **Über diesen Link gelangen Sie direkt zum Adventskalender:**
www.vividabkk.de/adventskalender

Der Adventskalender ist eingebettet in die Resilienz-Kampagne „**Mach Dich unkaputtbar**“ – die **Kampagne für innere Stärke**. Die vivida bkk unterstützt diese Kampagne. Damit bieten wir Ihnen ganzjährig verschiedene Inhalte und Angebote für mehr Resilienz im Alltag.

Aktuelle Informationen und Angebote finden Sie unter: www.mach-dich-unkaputtbar.de/vividabkk

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an –
Sophia Hauser freut sich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer 07720 9727-11566.