



” Die Auseinandersetzung mit der eigenen Belastbarkeit und Verwundbarkeit durch Überlastung wirkt wie eine Art Gripeschutzimpfung auf die Psyche. Der Blick auf Stress und Trauma „tut erst mal ein bisschen weh“. Hinten raus stellen wir jedoch starke protektive Effekte für das innere Wohlbefinden im Auslandseinsatz fest!

“
Lutz Lyding, Trainer für „Persönliche Sicherheit, Stress, Konflikt“