

### Teilnahmekosten

Kursgebühr: 115 € inkl. Verpflegung und  
Tagungsgetränke für Mitarbeiter/innen in der  
Evang. Kirche und Diakonie in Bayern.  
Kursgebühr für andere Teilnehmer/innen:  
200 € inkl. Verpflegung und Tagungsgetränke

### Seminarzeiten

Ankunftskafee ab 09:30 Uhr  
Seminarbeginn: 10:00 Uhr  
Seminarende: 16:30 Uhr

### Tagungsstätte

hotel am alten park  
Frölichstr. 17  
86150 Würzburg  
[www.hotel-am-alten-park.de](http://www.hotel-am-alten-park.de)

### Information

Tel 0911 9354-412 Eva Ortwein (Organisation)  
Tel 0911 9354-414 Christine Ursel (Inhalt)  
Fax 0911 9354-416  
[ortwein@diakonie-bayern.de](mailto:ortwein@diakonie-bayern.de)  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)

Diakonisches Werk Bayern  
**Diakonie.Kolleg.**  
DiaKompNet  
Pirckheimerstraße 6  
90408 Nürnberg

Tel. 0911 - 93 54 - 411  
Fax 0911 - 93 54 - 416  
[www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de)  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)  
[www.diakomp.net](http://www.diakomp.net)

# Souverän bleiben - Vom Umgang mit Kränkungen

19. Februar 2016

Augsburg

<b>Diakonie • Kolleg •</b>	Die Fortbildungseinrichtung des Diakonischen Werkes Bayern
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ bilden</li><li>▪ entwickeln</li><li>▪ beraten</li></ul>	

### Situation

Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Wir sind verletzt und fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl getroffen. Daraus resultiert oft eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab, manchmal sinnen wir auf Rache oder Vergeltung.

Kränkungen erleben wir in allen Bereichen unseres Lebens, in privaten Beziehungen ebenso wie in am Arbeitsplatz. Wir fühlen uns zurückgesetzt, wenn unsere Liebe nicht erwidert wird, sind gekränkt, wenn unsere Arbeit nicht wertgeschätzt wird oder wir sogar kritisiert werden. Die Situationen, die zu Kränkungen führen können, sind vielfältig.

Gekränkt sind wir in der Regel dann, wenn ein wunder Punkt in uns getroffen wird, an dem wir verletzlich sind und uns nicht schützen können.

Umso wichtiger ist es, die Kränkungs dynamik zu verstehen und Wege zu finden, konstruktiv mit Selbstwertverletzungen umzugehen. Denn wir sind Kränkungen nicht ausgeliefert, sondern haben die Wahl, ob wir uns als Opfer der äußeren Umstände sehen, oder ob wir beginnen, verantwortlich zu handeln, und die Entwertung gar nicht erst zuzulassen.

### Inhalte/Ziele

Impulse zum souveränen Umgang mit Kränkungen für uns selbst und für die Menschen, für die wir in der Diakonie da sind!

### Methoden

Inhaltliche Impulse, Austausch und Reflexion

### Zielgruppe

Ehrenamtlich, neben- und hauptberuflich Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern der Diakonie und der Kirche; Interessierte

### Teilnehmer/innen

maximal 12 Personen

### Referentin

#### Dr. Bärbel Wardetzki

Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Autorin, München

[www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)

Anmeldung Sem.-Nr. 19 / 2016

## Souverän bleiben – Umgang mit Kränkungen

Online-Anmeldung: [www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)  
oder per FAX: 0911 9354-416

Name Vorname

Funktion

Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

Straße

PLZ, Ort

Telefon Fax

E-Mail

E-Mail (privat)

Rechnung an:  
 Dienststelle  Privatadresse

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung:

Es gelten die AGB des Diakonie Kollegs Bayern,;  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de) bzw. im Programm „Fortbildung 2016