

Forum für

Sonntag, 20. März 2016



Gesundheit und
Lebensfreude e.V.

Tagesthema: Selbstwertgefühl stärken

Wie wir mit Kränkungen gelassen umgehen können

Vortrag von Frau Dr. Wardetzki

Was kränkt Sie im Alltag? Die Missachtung Ihres Freundes/ Ihrer Freundin / Ihres Partners / Ihrer Partnerin, das ausbleibende Lob des Chefs, dumme Bemerkungen, die lustig gemeint sind, aber verletzen?

Was es auch sein mag, Kränkungen sind immer ein Angriff auf unser Selbstwertgefühl. Vor allem bei selbstunsicheren Menschen reichen schon Kleinigkeiten wie eine hochgezogene Augenbraue oder ein kritischer Blick. Kränkungen führen in den meisten Fällen zu Missverständnissen, Streits und Beziehungsabbrüchen. Umso wichtiger ist es, konstruktive Lösungswege zu finden.

Der beste Weg ist die Stärkung unseres Selbstwertgefühls, denn dann sind wir gut gegen Kränkungen gewappnet.



Psychotherapeutin
Frau Dr. Wardetzki

Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken?

Vortrag von Peter Bytow

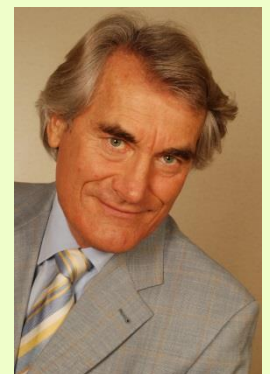
Ein gesundes Selbstwertgefühl ist etwas ganz Entscheidendes im Leben. Das Vertrauen in einen selbst hat einen großen Einfluss darauf, wie man die Welt erlebt und wie einen die Welt erlebt. Ist man eher glücklich und zufrieden oder nagt ständig der Selbstzweifel? Ein gutes Selbstwertgefühl ist die Grundlage für das, was man in sein Leben zieht.

Ein ausreichendes Selbstwertgefühl hat automatisch zur Folge, dass das Erwartungspotential an andere Menschen verringert wird. Das wiederum hat zur Konsequenz, dass Verletzungen weitgehend vermieden werden. Ein selbstbewusster Mensch ruht in sich und stellt dadurch für Andere einen Ruhepol dar.

Der Selbstbewusste übernimmt mehr Verantwortung für sein Handeln und steht zu seinen Fehlern, er vermeidet hierdurch Schuldzuweisungen.

Ein wohlwollendes und verzeihendes Denken über sich selbst ist eine Grundvoraussetzung für ein intaktes Selbstvertrauen, ebenso wie die Offenheit gegenüber sinnvollen und weiterführenden Empfehlungen oder Kritik Anderer. Es kommt auf den Blickwinkel an. Der Selbstbewusste ist objektiver und kann mit Kritik gelassener umgehen.

Wer ein gutes Selbstwertgefühl besitzt, ist überzeugt trotz der Unzulänglichkeiten und Schwächen die er hat liebenswert und kostbar zu sein. Ein starkes Selbst ist eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit, Gesundheit und Glück.



Meine Weg zum Selbst-Wert-Gefühl

Vortrag von Gertrud Lehner-Laiß



Was hat das Selbst-Wert-Gefühl mit „Wertschätzung“ und „Achtung“ meines „Selbst“ zu tun? Was hat Selbstwertgefühl mit Vertrauen in sich, in das Leben, ja mit Vertrauen zu Gott zu tun? Gibt es diesen Zusammenhang? Kann ich durch mehr Vertrauen zu Gott zum größeren inneren Selbst-Wert wachsen? In all den Jahren durfte ich immer wieder aufs Neue lernen und erkennen, dass dieser Zusammenhang Türen und Tore öffnet.

„Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, diese Botschaft half mir auch auf meinem Weg, mehr Selbst-Wert zu entwickeln. Vertrauen in Gott, in die göttliche Führung, ins Leben, in mein Leben, in meine Lebensaufgabe u.v.m. sind für mich tägliche Mosaiksteine, immer wieder die nächste Hürde zu nehmen.

Die Anerkennung eigener Noch-Schwachstellen, die Dankbarkeit und die Stärkung meines inneren Friedens sind wertvolle Begleiter. Die Be-Achtung der „Ist-Situation“ und die Entwicklung der Vision der „Es-Werde-Situation“ sind Meilensteine auf diesem Weg. Die zentrale Frage und wichtigste Aufgabe ist und bleibt: Wie kann ich in all den Lebenssituationen, die das Leben präsentiert, die ich mir in mein Leben hole, mein fröhliches Herz bewahren und lachen, auch über mich selbst, auch, wenn etwas nicht gut gelaufen ist. Welche Bedeutung hat Vergeben bei allen Mosaiksteinen?

An praktischen Beispielen zeige ich gerne meine Treppe zu mehr Selbst-Wert-Gefühlen.

Gemeinsames Singen mit Ulrich Hosch und Gertrud Lehner-Laiß

Gemeinsames Singen zum Forumsausklang

Gertrud Lehner-Laiß und Ulrich Hosch werden uns mit ihrer bekannt fröhlichen Art zum gemeinsamen Singen animieren. Liederbüchlein werden gestellt.

Sonntag, 20.März 2016, Hotel Zur Post, Aschheim

09.30 - 16.30 Uhr, 85609 Aschheim b. München, Ismaninger Str. 11

Eintritt 35 Euro, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wegbeschreibung zur Forum-Veranstaltung:

Vom Münchener Hauptbahnhof mit S-Bahn **S2 Richtung Erding**, Ausstieg **Bahnhof Riem**. Weiter ab Riem mit dem **Linienbus 263** nach Aschheim. Zum vorderen Ausgang gehen, dann links durch die Unterführung hindurch, die Treppe hinauf und ca. 100 m geradeaus zur Bushaltestelle für den Linienbus 263 nach Aschheim. Der Bus hält in Aschheim direkt an der Kreuzung Erdinger-/ Ismaninger Straße. Fußweg ca.5 min. zum “Hotel zur Post. Rückfahrt des Busses 263 ab Aschheim, Erdinger Straße zur S-Bahn Riem sonntags alle halbe Stunde (z.B. 17.12, 17.32, 17.42 Uhr...). Ein aktueller Fahrplan hängt im Hotel aus.

Veranstalter:

Gesundheit und Lebensfreude e. V.
Mozartstr. 2, D-75397 Simmozheim
Tel. 0291-9807635
info@gelef.de, www.gelef.de

