

Erwecke Deinen **Selbstwert**



Inneren Stress reduzieren – entspannter leben Impulsabend

Der Selbstwert gehört zur Grundausstattung unseres Lebens. Er durchweht unser ganzes Sein und Handeln im Privaten, im Beruflichen und in allen Beziehungen. Ein elementares Grundgerüst, dem wir oft kaum oder eine eher eingeschränkte Beachtung geben.

- Was ist überhaupt der Selbstwert?
- Wie entsteht er?
- Welchen Einflüssen unterliegt er?
- Wie nehme ich meinen Selbstwert wahr?
- Wie drücke ich ihn im Leben aus?

Das sind einige Fragen, die uns auf die Spur zu unserem Selbstwert bringen. Vielleicht kennst du auch Situationen, wie die nachfolgenden, in denen Du spürst, dass Dein Selbstwert irgendwie angekratzt wurde: Du kannst Dir einen Fehler nicht verzeihen, Du ziehst Dich bei Kritik ins Schneckenhaus zurück, Du leistest viel und gibst bis zur Erschöpfung, es fällt Dir schwer, Deinen Preis für deine Leistung zu verlangen, oder Du überlegst noch Stunden später, wie Du dich hättest besser darstellen können.

Das alles erzeugt einen dauerhaften inneren Stress. Ob wir es nun spüren oder nicht. Auf die eine oder andere Weise verkrampfen wir.

**Wie wäre es, wenn Du den gleichen Situationen mit einem ganz anderen
unantastbaren und unzerstörbaren Selbstwert,
tief in Dir, begegnen könntest?**

Genau das wollen wir gemeinsam an diesem Abend erkunden. Dazu wechseln wir die Perspektive von der äußeren Handlungsebene hin zur inneren Seinsebene. Hier öffnen sich uns Räume, in denen wir Aspekten des Selbstwertes in ihrer ganzen Kraft und Schönheit begegnen können.

**Das ist kein kognitiver Prozess, sondern ein Erfahren dessen,
was immer schon in Dir Wertvolles angelegt ist!**

Ich lade Dich herzlich zu dieser Entdeckungsreise ein.

Wann: 17. Juni 2019

Uhrzeit: 19 Uhr bis 21 Uhr

Wo: Büro für gute Gestaltung/Praxis für Neuorientierung
Doris Hünteler/Carla Winklhofer
Waldfriedhofstraße 56, 81377 München

Ausgleich: 25 Euro / bitte vor Ort in bar bezahlen

Petra Bohnens

Umsetzungsberaterin
Bewusstseinscoach
Meditationslehrerin
GesundheitspraktikerinBfG

Bitte Anmeldung über:

+49 – 0171 – 23 22 722
info@petra-bohnens.de
www.petra-bohnens.de