

## Hilf mir... Warum Schwäche stärkt Eine andere Betrachtung

**13.04.2020**  
**19.30 – 21.00 Uhr**  
**30,-**

Wie kommt es zu Depression und Burnout? Häufig wollen wir Durchhalten, keine Schwäche zeigen, uns nicht bloßstellen. Wir kämpfen gegen uns selber und erlauben den Menschen in unserem Umfeld keinen Einblick in unsere Situation. Alles soll so weiter gehen, wie bisher.

Im Außen ist eine realistische Einschätzung unserer Situation durch diese Verschleierungstaktik nicht möglich.

Wie wohltuend wäre es, Unterstützung in schwierigen Situationen zu erfahren, aber, geprägt durch Erziehung und Lebenserfahrung, wollen wir nicht zeigen, wie es uns wirklich geht.

Auf der anderen Seite: hätten wir nicht gerne zur Seite gestanden, hätten wir nur gewusst...

Was also hindert uns? Warum ist es so schwer, zum Ausdruck zu bringen, was uns belastet? Und wie verändere ich meine Haltung?

**Anmeldung: [beratung@ellen-roemer.de](mailto:beratung@ellen-roemer.de) oder 02163/8890011**