

## **Das innere Kind Hilfe zur Selbsthilfe**

**18.02.2020  
19.30 – 21.00 Uhr  
30,- €**

Durch Eltern und Bezugspersonen geprägt, haben wir Erfahrungen gemacht, die uns zu einem bestimmten Verhalten veranlassen. Wir reagieren häufig aus dem Blickwinkel dieser Erlebnisse und geraten damit hier und da in eine Schiefelage, die uns unmöglich sicher durch den Sturm bringt.

Dieser Abend soll vermitteln, wie es zu solchen Strategien des Handelns kommt und wir werden erfahren, welches Handeln wirkungsvoller ist. Dabei wird sichergestellt, dass wir uns nicht selber abwerten oder demontieren.

Aus der Themenpalette:

- Wie erreiche ich mehr Autonomie
- Wie kann ich mein Selbstwertgefühl positiv beeinflussen
- Wie kann ich mein Denken über mich und meine Fähigkeiten so verwenden, dass es hilfreich ist
- Warum reizt uns der Perfektionismus oder das Helfen
- Alles unter Kontrolle zu haben ist eine Illusion

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