

## **„Nicht mein Problem“ oder: Warum es wichtig ist, sich abzugrenzen!**

Geht es Ihnen auch so, dass es Ihnen oft schwer fällt, sich von den Angelegenheiten anderer abzugrenzen? Dauerhafte Erschöpfung und das ohnmächtige Gefühl, dass alle an uns zerren, können die Folge dieser konstanten Vernachlässigung unserer eigenen Bedürfnisse sein. In dieser Veranstaltung geht es um die Sensibilisierung für eine gesunde Abgrenzung und deren positiven Auswirkungen für die individuelle Balance.

Lernen Sie die (oft unbewussten) Glaubenssätze kennen, die uns konsequent steuern und uns häufig dazu bringen, unser Wohlergehen hinter das der Anderen zu stellen. Anhand von Beispielen aus dem Alltag üben wir eine gesunde und vertretbare Abgrenzung und entwickeln Strategien, uns einen stabilen Freiraum zu schaffen.

Denn nur wenn wir den Fokus für unsere Gesundheit und unsere innere Balance richten, können wir uns dauerhaft die Kraft bewahren.

Referentin:

Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin  
(Psychotherapie), Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 5 und maximal 25 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 5 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Tagesveranstaltung mit 6 – 7 oder als Vortrag mit 1 - 2 Zeitstunden gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Vortrag: Beamer, Leinwand, Stühle in U-Form (ggf. Kinobestuhlung)

Tagesveranstaltung: Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

Vortrag: 30km ab Frankfurt

Tagesveranstaltung: 60 km ab Frankfurt