

## **Selbstwert**

**"Wenn du gemocht und akzeptiert werden möchtest, fange doch bei dir selbst damit an"**

Gerade Frauen haben oft das größte Verständnis für andere, sind jedoch mit sich gnadenlos kritisch und ungeduldig.

Der Anspruch,(überall) beliebt sein zu wollen, bringt viele Menschen in eine innere Schieflage, da sie Abgrenzungen durch eigene Grenzen, ausgedrückt durch das Wort "NEIN", nicht mehr einsetzen und sich immer weniger mögen oder akzeptieren.

Das, was ich von mir selbst denke, spiegele ich (unbewusst) nach außen und bekomme oft das, was ich glaube zu verdienen.

Wenn die eigene Wertschätzung auf ein höheres Niveau anpasst wird, verändert sich das Bild nach außen. Für viele Menschen liegt hier der Schlüssel zu einer anderen Sicht auf sich selbst.

Dieser Vortrag beinhaltet folgende Themenschwerpunkte:

- Was ist der Selbstwert?
- Was ist Selbstakzeptanz?
- Was bedeutet Selbstfürsorge?

In dem Vortrag wird noch einmal gezielt darauf eingegangen, wie es möglich ist, gern mit sich befreundet zu sein.

Referentin:

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits-und Mentalberaterin,  
Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen (Online-)Vortrag.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

100 km ab Bickenbach