

Sei mutig – nicht artig

Warum unkritische Anpassung nicht glücklich macht

Freundlich, bescheiden, nachgiebig, angepasst. Klingt dies nach einer Beschreibung für eine erfolgreiche Frau? Einer Frau, die mutig und selbstbewusst zu ihren eigenen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen bedingungslos „JA“ sagt?

Oder ist es doch eher eine Beschreibung, wie die Gesellschaft Frau und Mädchen heute noch sieht oder gerne hätte? Die Medien tragen zu diesem Rollenbild immer wieder bei. Mit einem Lächeln wird sie dort als perfekte Alleskönnerin dargestellt. Sie ist schön, voll Energie, rücksichtsvoll und opfert sich auf. Sie ist die perfekte Geliebte, Mutter und meistert Beruf und Haushalt.

All das bewirkt, dass Frau immer wieder unter Druck gerät. Sie tut was von ihr erwartet wird und passt sich an. Die Denkfalle hat zugeschnappt, und eigene Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. Lieber artig, statt mutig – eine folgenschwere Strategie, die weder bei Gehaltsverhandlungen noch bei der Durchsetzung eigener Ziele hilft. Lieber angepasst, statt sich selbst zu behaupten. Der Schlüssel zu einem mutigen und selbstbewussten Leben sind diese Denkfallen nicht und zufrieden machen sie meist nur vordergründig.

In diesem Seminar lernen Frauen ihre Denkfallen aufzuspüren, Gegenstrategien zu entwickeln und wie es gelingt diese mutig im Alltag umzusetzen. Wir gehen der Frage nach wie es gelingt, nicht mehr ja zu sagen, wenn nein gemeint ist und was sich im Leben verändern würde, wenn Frauen weniger angepasst ihren Weg gehen würden.

Inhalte:

- Die brave Tochter
- Achtung Denkfalle
- Anstiftung zum NEIN sagen
- ICH darf
- Mut tut gut

Referentin:

Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Vortrag oder als Tagesseminar mit 6-7 Zeitstunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: abhängig von der Raumgröße.

Tagesseminar: mindestens 4 und maximal 24 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik:

Beamer, Flipchart mit Papier und Stiften, Moderationskoffer, Pinnwand Stuhlkreis ist wünschenswert und Tische am Rand

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50km ab Petersberg

Tagesseminar: nach Absprache