

Tagesseminar 13.03.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 25.02.2021

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf,
Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers/Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: "Ich nehme Dich ernst und gleichzeitig nehme ich meine Bedürfnisse und Grenzen wahr."

Es gibt Menschen, die sich – insbesondere im engsten Familien- und Freundeskreis unentwegt kümmern und sorgen, dass es den anderen immer gut geht. Oftmals nehmen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ganz zurück und richten ihr gesamtes Tun und Handeln auf das Wohlergehen des Umfeldes aus.

Aber was steckt dahinter? Warum handeln wir Menschen so?

Angehörige stehen oftmals schützend vor ihren abhängigen Partnern und wollen alles tun, um ihnen zu helfen. Sie entlasten ihre Partner und geben der Sucht und häufig sich selbst die Schuld für die Probleme und die Belastung der Beziehung.

In diesem Seminar können wir lernen, was hinter dieser Fürsorge steckt und wie wir mit Mitgefühl die Dinge bei dem anderen lassen können, die zu ihm gehören und ohne Schuldgefühle unseren eigenen Weg gehen können.

Alles fängt mit der Bereitschaft an, den Kontakt zu sich selbst herzustellen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen.