

OHNE GEWISSENSBISSE NEIN SAGEN UND DABEI BLEIBEN!

Zu den Wünschen und Bedürfnissen anderer im Lebensalltag **JA** zu sagen, fällt uns oft nicht schwer. Wir tun dies gerne, fühlen uns einführend verbunden, anerkannt, geschätzt und wertgeschätzt. Dies tut gut. Jedoch auch wir wünschen uns manchmal, dass wir in unseren Bedürfnissen gehört und gesehen und diese erfüllt werden.

Wenn wir hingegen eine Grenze setzen und **NEIN** sagen, dann kann dies innerlich und äußerlich auf Widerstand stoßen. Überfordern uns die Wünsche und Bedürfnisse anderer und ist ein Nein angezeigt, dann fühlen wir uns oft unwohl, schuldig, vielleicht sogar egoistisch. Wir versuchen dann, uns zu rechtfertigen oder greifen selbst zu Notlügen, um uns nicht schuldig und abgewiesen zu fühlen. Eher neigen wir dazu, unsere eigenen Bedürfnisse im Stich zu lassen als diejenigen der anderen.

Datum: Freitagabend, den 26. Februar – Samstag, den 27. Februar 2016

Zeit: Freitagabend 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag 09.30 - 15.45 Uhr

Für: Ehrenamtliche MitarbeiterInnen, Profis und Interessierte

Referentin: Judith Rothen
Europäisches Institut für Energetische Psychologie, Supervisorin LVSC/ANSE Beratung/Therapie, Coaching/Supervision. Weiterbildung: Traumapädagogik/therapie, Selbstfürsorge Burn-Out, Sekundärer Trauma-Ansteckung, Energetische Psychologie in Europa. Trauma- und Registertherapeutin komplementäre Medizin NBVH/RBCZ

Kosten: € 180.-
Ehrenamtliche MitarbeiterInnen € 90.-

Anmeldeschluss: 1. Februar 2016

Ort: Katholisches Forum, Bettrather Str. 22,
41061 Mönchengladbach,
Telefon 02161 980639/44

Info + Anmeldung: Judith Rothen
Duizendschoonstraat 10 b
NL-3051 SE Rotterdam
judith@rothen.nl
Telefon 0031 104229692 / 0031 62861651
www.rothen.nl; www.ei-ep.com

Helmut Keymer
Katholisches Forum, Bettrather Str. 22,
41061 Mönchengladbach
Telefon 02161 980639/44
Helmut.Keymer@bistum-aachen.de
www.forum-mg-hs.de