

Ausrichter

Frauenteam
Ostwestfalen

Veranstalter



Evangelische
Erwachsenenbildung



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Marianne Sasse
Bildungsreferentin; Diplom Sozialpädagogin

Referentinnen:

Henny Schallenberg
Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen BKE

Seminarbeginn:

Samstag 11. 02. 2023 14.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 11. 02. 2023 17.00 Uhr

Adresse:

Gemeindehaus der Bartholomäus-Kirche
Kirchweg 10:
33647 Bielefeld-Brackwede

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 |
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Abgrenzung- Nein sagen

Wie kriege ich das hin?

**Frauengesprächskreis
Ostwestfalen**

11. Februar 2023



Evangelische
Erwachsenenbildung

www.bke-nrw.de

„Zwischenmenschliche Beziehungen sind "mit Abstand" die besten.“

Gerhard Uhlenbruck

"Wer nicht Nein sagen kann, wird krank. Wer immer allen Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren. Aber nur wer seine eigene Mitte hat, kann auch über seine eigenen Grenzen hinauswachsen. Und nur wer um seine Grenzen weiß, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen."(Anselm Grün)

Jeder kennt dieses Gefühl: Eigentlich wollte man NEIN sagen, ablehnen. Und dann tut man es doch. Ob zuhause oder am Arbeitsplatz, überall begegnet uns immer wieder, daß wir Dinge tun, die wir nicht tun wollen. Darüber gibt es Literatur ohne Ende. Da kommt der Chef mit noch mehr Arbeit und wir sagen brav und artig JA dazu, weil wir..... Der Kollege, der sich vor jeder anstrengenden Arbeit drückt, bittet uns um einen Gefallen. Erst wird gemeckert, doch dann tun wir ihm diesen Gefallen, weil.....

Und dann der Streß in der Familie. Der Partner mit seinen Erwartungen. Sätze wie "Du mußt mal...." oder "Denk doch EINMAL darüber nach....."



Im geschützten Rahmen dieses Gesprächskreises wollen wir folgende Fragen miteinander beantworten

- Überall der Anspruch an den perfekten Menschen?
- Welchen Grund haben wir, einem Menschen devot zu begegnen und Dinge zu tun, gegen die wir uns sträuben?
- Was bewegt uns dazu, einem anderen Menschen zu gefallen?

Wir können uns also gemeinsam auf die spannende Reise der Selbsterkenntnis begeben.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 3,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung per Mail an
Bke-
suchtselbsthilfe.de/Veranstaltungen

Beratung
Sarah Dregger
s.dregger@bke-nrw.de

Tel 023433848477

Anmeldeschluss 27. 01. 2023