



## SELBSTHILFE schafft Selbstwert – mach mehr aus Dir

In der WIESE e.V.  
Pferdemarkt 5, 45127 Essen  
Leitung: Claudia Demeter

Termine dienstags: 06.03.2018  
13.03.2018  
20.03.2018  
27.03.2018

jeweils von 11:00 bis 13:00 Uhr

Essen, Februar 2018

*Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder,*

*fühlen Sie sich oft unzufrieden mit sich selbst, wünschen sich mehr „hiervon“, weniger „davon“ an Eigenschaften und das Kopfkino präsentiert fortlaufend denselben Film? Der Prozess der Selbstbewertung kann (zu) positiv, sowie (zu) negativ ausfallen, Kraftquellen können sich über die Lebenszeit hinweg verändern oder brechen weg. Die Frage „Wieviel bin ich (mir) wert?“ kann unterschiedlich bewertet werden und die Jagd nach dem Selbstwert beginnt andere Lebensziele zu verdrängen.*

*In vier aufeinander aufbauenden Terminen möchten wir uns zum Thema „Selbstwert“ austauschen, in Kontakt kommen und neue Perspektiven schaffen. Neben fachlichen Input und Übungsanregungen bleibt genug Zeit für Persönliches.*

*Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens **25.02.2018** bei der WIESE e.V., die Teilnehmerzahl ist begrenzt.*

*Jeder, der sich angesprochen fühlt, ist willkommen. Ich freu mich auf Sie.  
Herzliche Grüße  
Claudia Demeter*