



## SELBSTWERT Last oder Kraftquelle ?

In der WIESE e.V.  
Pferdemarkt 5, 4. Etage - Raum 402  
45127 Essen  
Leitung: Claudia Demeter

Termin: **Dienstag**  
**19.03.2019**  
**13:00 – 15:30 Uhr**

*Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder und Interessierte,*

*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 – und somit zur Last oder Kraftquelle werden. Welche Quellen nutze ich für meine Bewertung und was ist mir daran wichtig? Wie wichtig ist dabei der biografische Hintergrund?*

*Am **19.03.2019** möchten wir uns zu diesem Thema „Selbstwert“ austauschen und neue Perspektiven und Impulse geben - im Rahmen eines Vortrages mit gegenseitigem Austausch.*

*Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens **11.03.2019** bei der WIESE e.V., da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.*

*Jeder, der sich angesprochen fühlt, ist willkommen. Ich freu mich auf Sie.*

*Herzliche Grüße*



Claudia Demeter