



Susanna Herno
Beratung & Therapie
Ahrensburg

Jägerstraße 14
22926 Ahrensburg
(0176) 56 777 581

info@Beratung-in-Ahrensburg.de
www.Beratung-in-Ahrensburg.de



Vom Selbstbewusstsein und sich seines Selbst bewusst sein

... Eigentlich weiß ich, dass ich gut bin
– aber ich fühle das nicht

Viele Menschen leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl. Sie wissen vom Kopf her, dass sie wertvoll sind und vieles gut machen. Sie leiden aber daran, dass sie ihren Selbstwert nicht wirklich spüren können. Dies ist eine erhebliche Einschränkung des Wohlbefindens. In vielen Situationen empfinden Menschen Gefühle des Kleinseins und nicht genug Seins, die das Handeln und die Entscheidungen leiten. Warum fühlen wir uns unsicher? Wann tritt dies vermehrt auf und welche Auswirkungen hat das? Wie kommen wir hin zu einem angemessenen Selbstwertgefühl? Es geht um ein Verständnis vom Ganzsein, dem ganz bei sich Sein und was Sie tun können, um bei sich und in Ihrer Kraft zu sein.

Stadtbücherei

Montag, 3. Mai

18:00

