

## Online-Impulsabend

### Gut genug sein

#### Wie Sie mit Ihrem inneren Kritiker Freundschaft schließen

Manchmal gibt es Momente, in denen Sie mit sich sehr ins Gericht gehen, Ihren eigenen Ansprüchen hinterherrennen und an anderen Menschen viel mehr positive Seiten entdecken als an sich selbst. Kennen Sie das? „*Ich bin nicht gut genug!*“ Dieser Satz ist ein innerer Refrain, der viele Menschen peinigt. Nicht erfolgreich, nicht perfekt, nicht schön, nicht schlank, nicht schlau, nicht liebenswert, nicht intelligent genug. Das treibt an, setzt unter Druck und sorgt damit manchmal eher für Lähmung als dafür, dass Sie zielgerichtet in Bewegung kommen.

So einen inneren Mangel kann man auch nicht beheben durch mehr Arbeit, mehr Konsum, mehr Sport. Eher durch Akzeptanz und mehr Freundlichkeit sich selbst gegenüber – genau so wie bei einer guten Freundschaft, bei der man auch die Schattenseiten des anderen kennen lernt. Man tut nicht so, als ob es sie nicht gäbe. Aber sie nicht so wichtig!

Sich selbst ein guter ermutigender Freund zu sein: Das können Sie trainieren wie einen Muskel und so Ihr Gefühlsleben besser steuern sowie vorhandene Grenzen leichter erweitern.

#### Nutzen

Sie erkennen und verstehen Absicht und Wirkung Ihres inneren Kritikers besser.

Sie erhalten Anregungen, wie Sie ressourcenorientiert Ihren Selbstwert pflegen.

Sie lernen Strategien kennen, Selbstgespräche in eine freundschaftliche Bahn zu lenken.

#### Zielgruppe

Alle, die aus energieraubenden Gedankenkreisen aussteigen und mit inneren Antreibern konstruktiv umgehen wollen

#### Ablauf des Online-Abends

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom

direkt im Anschluss: Impulsvortrag (ca. 2h lang inkl. Pause) als Mischung aus Input,

Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum

danach: Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

**Termin** – 14. Februar 2022, 18.30 – 21h

**Ticket** – 24,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

#### Anmeldung

per Mail an [ek@kommunikationserlebnisse.de](mailto:ek@kommunikationserlebnisse.de) oder über

<https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>