

*Wer in sich zuhause ist,  
geht mutig in die Welt hinaus.*

## **Das Selbstwertgefühl kann nachhaltig gestärkt werden**

**Seminarleitung:** Dr. Boglarka Hadinger

**Zeit:** 16. und 17. September 2011

Fr. 16. September: 18:00-20:00 Uhr

Sa. 17. September: 09:30-18:00 Uhr

**Ort:** Tübingen, Gemeindehaus Lamm, Am Markt 7

Das Selbstwertgefühl ist, als hätte es ein Eigenleben: Es hat ein langes Gedächtnis, reagiert in bestimmten Situationen leicht gekränkt, Schwankungen sind bei ihm keine Seltenheit und es braucht immer wieder gute Nahrung. Bemerkbar macht es sich vor allem dann, wenn es einem verloren geht und man meint, die anderen hätten viel mehr von ihm als man selbst. Das Selbstwertgefühl hat einen hohen Einfluss auf alle unsere Lebensbereiche: Auf unsere Beziehungen im Privat- und Berufsleben; auf die innere Atmosphäre eines Menschen; auf den Umgang mit Konflikten ebenso, wie auf die seelische Gesundheit und auf die langfristige Effektivität im Berufsleben.

Im Seminar werden folgende Fragen beantwortet:

- Was sind die Grundgesetze des Selbstwertgefühls?
- Wie findet man seine individuellen „Nährstoffe“?
- Wie entdecken wir die verletzbaren Stellen des Selbstwertgefühls und wie gehen wir optimalerweise mit diesen Stellen um?
- Welche „Stabilisierungsfaktoren“ wirken dauerhaft und welche verflüchtigen sich sehr schnell?
- Gibt es geschlechtsspezifische Nährstoffe?
- Wie entbindet man sich vom früh erworbenen Selbstwertgefühl und womit sollte man, weil es unveränderbar ist, Frieden schließen?
- Welche Rolle spielt der biologische Lebensstil eines Menschen?
- Schließlich: Wie finden wir jenen Weg, der uns eines Tages unabhängig vom Selbstwertgefühl und von seinen Bestimmungsfaktoren macht?

Das Seminar umfasst theoretische Elemente und viele praktische Übungen. Die Teilnehmer lernen jene Möglichkeiten kennen, die einen kreativen Umgang mit den Blockaden ermöglichen und zur nachhaltiger Stabilisierung des Selbstwertgefühls führen. Sie erhalten ein Manual, das sie weiter verwenden können, eine CD, kreatives Arbeitsmaterial für die Zusammenarbeit mit Erwachsenen oder Jugendlichen und einen Fragekatalog, der sowohl in der Arbeit mit anderen verwendet werden kann als auch im Bereich der Selbstlenkung.

## Seminarleitung:



**Dr. rer. nat., Mag. phil. Boglarka Hadinger, Tübingen/Wien**

Dipl.- Psychologin, Psychotherapeutin und Coach für Persönlichkeitsstärkung. Viktor-Frankl-Preisträgerin. Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen / Wien. Die von ihr entwickelte Form der Persönlichkeitsbildung wird in Schulen, Universitäten, im Bereich der Lebensberatung und im Management eingesetzt. Dozentin an der Sigmund-Freud-Universität Wien und an der Pädagogischen Hochschule Kärnten.

**Seminarkosten:** € 260.- zahlbar vor Ort an der Tageskasse  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Seminarteilnehmer erhalten ein **Fortbildungszertifikat** des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien.

**Ort** des Seminars: Gemeindehaus Lamm, Am Markt 7, 72070 Tübingen (Das Seminarhaus liegt inmitten der Fußgängerzone)

In der Nähe des Seminarhauses finden Sie zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten.

## Anmeldeformular

----- ✂ -----  
Ich melde mich zum Seminar: **Das Selbstwertgefühl kann nachhaltig gestärkt werden, am 16./17. September 2011 in Tübingen an.**

**Tagungszeiten: Freitag: 18:00- 20:00 Uhr  
Samstag: 09:30-18:00 Uhr**

Name.....

Vorname.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Telefon.....

E-Mail.....

Bitte senden Sie dieses Informationsblatt auch an:

Name,  
Vorname.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

**Bitte zusenden an:** Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien,  
Haaggasse 37, 72070 Tübingen

Fax: 0049-(0)7071-55 10 69, Tel: 0049-(0)7071-5 12 70

[info@logotherapie.net](mailto:info@logotherapie.net)