

Reflektieren Sie sich und entdecken, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt oder antreibt. Mehr [SELBST]Bewusstsein führt zu größerer Freude am Leben.

## [SELBST] AUSKUNFT

Nathalie Berude-Scott  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www.selbst-auskunft.com](http://www.selbst-auskunft.com)

**Katholische Familienbildungsstätte Essen**

Bernestr. 5 45127 Essen

☎ 0201/8132-237

Fax 0201/ 8132-184

E-Mail: [FBS.Essen@bistum-essen.de](mailto:FBS.Essen@bistum-essen.de)

[www.familienbildung-essen.de](http://www.familienbildung-essen.de)

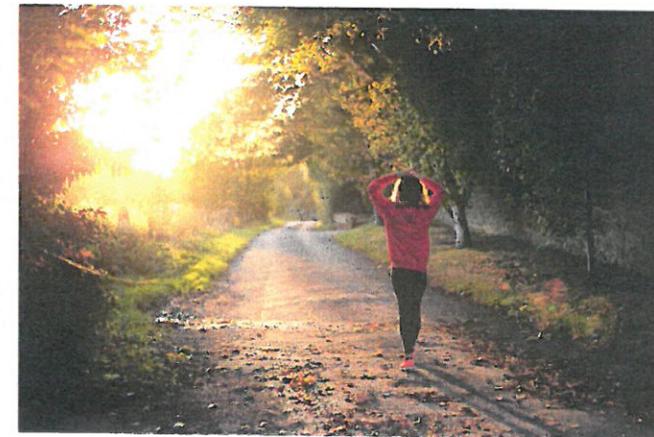
Fotos: CC0 pixabay, pexels, Iva Castro, Stock Snap



**Frau im Mittelpunkt**

## Weg zu sich [SELBST]

Frauen machen sich auf den Weg.  
Kommen Sie mit.



Lernen Sie Ihren einzigen lebenslangen Begleiter  
besser kennen und schätzen, Ihr

**[SELBST].**



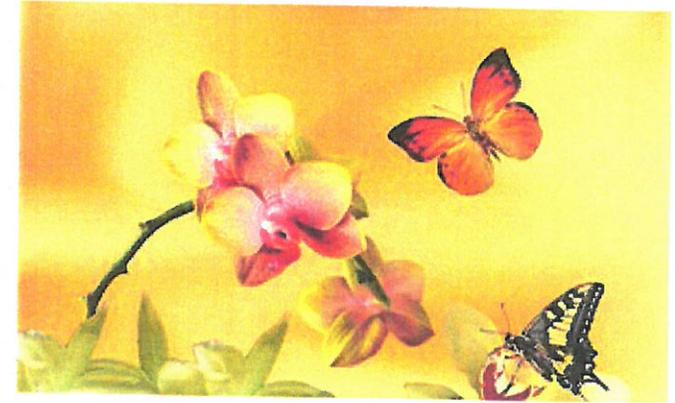
Veranstaltungsreihe, bei der die Abende einzeln gebucht werden können.

donnerstags, jeweils 19.00–21.15 Uhr

Leitung: Nathalie Berude-Scott

## Weg zu sich [SELBST]

*Reflektieren Sie sich und entdecken Sie, was in Ihnen steckt, was Sie leitet, einschränkt oder antreibt. Mehr [SELBST]Bewusstsein führt zu größerer Freude am Leben.*



### [SELBST]verleugnung

Bloß weil man da ist, ist man noch längst nicht man [SELBST]. In vielen Lebenssituationen ist die Rolle, die man nach außen gibt, sehr weit entfernt vom eigentlichen [SELBST]. Man tut etwas, obwohl man durch Unwohlsein deutlich spürt, dass das alles andere als authentisch ist. Der Workshop vermittelt Erkenntnisse, warum wir so agieren und zeigt Folgen dieses Verhaltens auf. Weiterhin zeigt er Lösungswege auf und bringt Sie Ihrem Ziel, ganz Sie [SELBST] zu sein, ein Stückchen näher.

**W413FR0201 Do 14.02.19**

### Erfolg und [SELBST]Wert

Stärkt das Selbstwertgefühl die Chance, erfolgreich durchs Leben zu gehen? Oder benötigt man ein gutes Selbstwertgefühl, um erfolgreich zu sein. Und was ist überhaupt Erfolg? Was bedeutet es für uns, wenn der Erfolg ausbleibt? Wie können wir mit dem gesellschaftlichen "Erfolgsdruck" umgehen?

**W413FR0202 Do 14.03.19**



### [SELBST]täuschung

"Ich kenne mich wie kein anderer!". Tatsächlich? Gibt es nicht zahlreiche Denkmuster, durch die wir uns selbst etwas vormachen, bloß um einen Konflikt zu vermeiden? Mut machende Anstöße zum reflektierten Umgang mit sich selbst und zum erkenntnisreichen Blick hinter die eigenen Kulissen.

**W413FR0203 Do 11.04.19**

### Partnerschaft: Aus zwei wird eins?!

Vom Mythos der "Verschmelzung" in einer Beziehung. Kritische Auseinandersetzung mit dem Kampf zwischen Individualität und Gemeinsamkeit.

**W413FR0204 Do 16.05.19**

### Ich habe es doch gewusst!

Haben Sie das wirklich? Aufweckende Erkenntnisse über Routinen, gesammelte Erfahrungen, absolute Wahrheiten und selbsterfüllende Prophезeungen im eigenen Leben und in Bezug auf andere Menschen.

**W413FR0205 Do 13.06.19**

**Kursgebühr EUR 13,60 pro Treffen, incl. Getränke und Unterlagen**

**Wissensvermittlung und Denkanstöße mischen sich mit Reflexionsübungen und Gesprächen und ermöglichen Ihnen einen neuen Blick auf sich [SELBST] und Ihre Beziehungen.**