



Gesundes Selbstvertrauen aufbauen

Im offenen Treff „Leib und Seele“ wird mit Sabine Nehring-Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, am Donnerstag den 03.12.2015, von 10:00 bis 12:00 Uhr, über Selbstvertrauen und Selbstwertproblematik gesprochen.

Selbstwert und Selbstvertrauen sind Konzepte, die in der Psychotherapie in vieler Hinsicht zentrale Bedeutung besitzen. Es zeigt sich, dass bei einer Störung oder Problematik gleichzeitig immer ein Mangel von Selbstwert oder Selbstvertrauen herrscht. Dies gilt sowohl für psychische Störungen und auch für andere problematischen Verhaltensweisen. Deshalb wird in der Psychotherapie immer auch eine Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit angestrebt. Auch Patienten nennen die Stärkung des Selbstvertrauens als eines der häufigsten Therapieziele. Da wir in einer turbulenten Zeit leben, brauchen wir ein starkes Selbstwertgefühl. Ein Selbst mit einem klaren Gefühl für die eigene Identität, Kompetenz und Wertigkeit. Für unser Leben ist es wichtig zu wissen, wer wir sind. Die Stabilität, die wir im Außen vielleicht nicht finden, sollten wir durch ein gesundes Selbstvertrauen in uns selbst schaffen. Das Selbstwertgefühl hängt immer mit inneren und äußeren Faktoren zusammen. Äußere Botschaften und Erfahrungen von wichtigen Personen, Eltern, Lehrer, usw. können uns fördern aber auch unser Selbstvertrauen nehmen. Kein Urteil ist wichtiger als das über uns selbst. Sich liebevoll mit seinen Stärken und Schwächen sehen und annehmen können, hat ein gesundes Selbstwertgefühl zur Folge. Sabine Nehring-Neumann freut sich, Sie im Mehrgenerationenhaus in der Gartenstraße 28 begrüßen zu dürfen.

Gemäß Bescheinigung des Finanzamtes Burgdorf vom 2. September 2014 dient die Körperschaft Burgdorfer-Mehr-Generationen-Haus e. V. nach der eingereichten Satzung ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten gemeinnützigen und mildtätigen Zwecken im Sinne der §§ 51 ff. AO und gehört zu den in § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen und Vermögensmassen.