



## 7 Wege zu einem gesteigerten Selbstwert

**Eintritt frei!**  
Donnerstag  
04. Juni 2015  
19:30 Uhr

**Christian Frei M.A.**  
Lebensberater und  
Seelsorger



Vielfältig und tiefgreifend sind die Auswirkungen eines mangelnden Selbstwertgefühls (auch „unsichtbare Behinderung“ genannt) auf die verschiedensten Lebensbereiche. Ob Freundschaften, Partnerschaft, Beruf oder Elternschaft, überall hinterlassen Minderwertigkeitsgefühle ihre Spuren. Vom eigenen Wohlbefinden und Glück ganz abgesehen.

Gibt es einen Weg zu einem positiven, selbstbejahenden Selbstwertgefühl?

Äussere Faktoren wie Sozialisation, Schulerlebnisse, genetische Faktoren usw. . . lassen sich nicht einfach ungeschehen machen. Dennoch gibt es Hoffnung und einen Ausblick: 7 konkrete Schritte zu einem gesteigerten Selbstwert- und Lebensgefühl.

**Schauen Sie vorbei. Sie sind herzlich willkommen!**