

## **Wochenendseminar vom 23. bis 25.10.2020**

### **Frauenseminar**

Beginn : Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 17.09.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin/Suchttherapeutin

### **Thema: „Trau dich, Vertrauen zu leben“**

Viele Menschen, die schlechte Erfahrungen mit ihren Mit-menschen oder ihrem Partner gemacht haben, sind nicht nur enttäuscht, sie selbst werden auch unsicher und misstrauisch. Ihr Misstrauen ist eine Art Schutzschild, das sie vor schlechten Erfahrungen schützen soll. Aber durch diese Haltung verhindern wir leider auch, mit anderen Menschen positive und befriedigende Erfahrungen zu machen.

Die Fähigkeit anderen vertrauen zu können, hat viel mit dem eigenem Selbstvertrauen zu tun. Bin ich davon überzeugt, mein Leben zu meistern – komme was wolle – kann ich anderen Gutes „unterstellen“ und vertrauensvoll auf sie zugehen. Ich habe keine oder nur wenig Angst, enttäuscht zu werden.

Jedes Kind kommt mit einem lebensbejahenden Ur-Vertrauen auf die Welt – die Mutter ist die wichtigste Bezugsperson. Jeder Mensch hat von Anfang an Bedürfnisse und entwickelt Gefühle wie Vertrauen, Liebe und Zufriedenheit aber auch Angst, Enttäuschung oder Misstrauen und Abneigung. Unsere Erfahrungen, gut wie schlecht, begleiten uns ein Leben lang. Sie prägen uns, sie verändern uns, wir können an ihnen wachsen oder auch zugrunde gehen.

„Vertrauen können“ ist eine wichtige Basis für alle Beziehungen, im persönlichen, privaten oder beruflichen Bereich. Wir wollen in diesem Seminar schauen, was heißt es, zu vertrauen, und warum es uns manchmal, so schwer fällt – insbesondere unter dem Aspekt, dass wir mit einem/einer suchtkranken Partner/in oder Familienmitglied zusammenleben. Wir wollen Erfahrungen austauschen und überlegen, warum wir uns ein gewisses Vertrauen anderen gegenüber, trotz schlechter Erfahrungen, bewahren sollten?

**„Vertrauen ist wie ein Blatt Papier:**

**Einmal zerknüllt, wird es nie wieder perfekt sein.“**