

## **Tagesseminar 22.06.2024**

Frauenseminar

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 09.05.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

### **Thema: „Mein ICH, meine ROLLE und was ich sonst noch bin“**

Wieso klonst du dich nicht einfach, um allen alles recht zumacht? Ertappst du dich auch dabei, dass du immer wieder bemüht bist im Multitasking-Modus für viele Menschen gleichzeitig da zu sein? – Familie, Kinder, Freunde, Kollegen, vielleicht hast du dann selbst noch einen Arzttermin und deine Mutter fragt, wieso du jetzt nicht zum Kaffee kommst.

Gedanken wie „ich kann mich nicht zerreißen“, bzw. „mir ist das gerade alles zu viel“ sind Signale genau dafür, dass du definitiv zu viele Dinge für dein Umfeld gleichzeitig erledigen möchtest. Über kurz oder lang sendet auch dein Körper Signale, die nicht deutlicher sein könnten: Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, nervöse Magenbeschwerden usw. ...

In diesem Seminar wollen wir uns mit unseren Bedürfnissen und Rollen beschäftigen. Wir wollen herausfinden welche Bedürfnisse wir in jeder Rolle haben. Sind es unsere eigenen Bedürfnisse oder die Bedürfnisse unseres Umfeldes? Wieviel davon tut uns gut und wo müssen wir Grenzen setzen. Welche Bedürfnisse können wir in welcher Rolle befriedigen? Wir wollen Wege finden, die unser Bedürfnis, unser Leben zu leben und den Erwartungen anderer Menschen gut umzugehen.