

Wochenendseminar – vom 03.-05.09.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 16.09.2027

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünte

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: „Was ich dir schon immer sagen wollte ...“

Es gibt Dinge, die wir einem anderen Menschen schon lange sagen möchten. Doch oft fehlt der Mut, sie auszusprechen. Vielleicht zweifeln wir an uns selbst oder haben Angst vor der Reaktion: Wird mein Gegenüber enttäuscht sein, empört reagieren oder mich sogar ablehnen?

Solche Situationen kennen wir nicht nur im Zusammenhang mit Sucht. Auch in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz fällt es manchmal schwer, ehrlich zu sagen, was uns beschäftigt. Aus Rücksicht, Unsicherheit oder Angst vor einem Streit schweigen wir – und das Ungesagte bleibt.

In diesem Seminar geht es darum, den eigenen Gedanken und Gefühlen auf die Spur zu kommen: Was möchte ich schon lange sagen? Was hält mich davon ab? Und wie finde ich Worte, mit denen ich mich verständlich machen kann? Das Seminar lädt dazu ein, mehr Vertrauen in die eigene Stimme zu gewinnen und schwierige Gespräche bewusster anzugehen.