



Die Magie der Verletzlichkeit

Mensch sein bedeutet auch verletzlich sein. Dies zu akzeptieren und zu leben bedeutet Stärke. Wie können wir mit diesem scheinbaren Widerspruch umgehen?

Besonders in der Selbsthilfe wissen wir, dass Verletzungen unausweichlich zum Leben gehören. Unser Umgang mit Verletzung und die Erweiterung unserer Bewältigungsstrategien sind essentiell für unser persönliches Wachstum. Wir entwickeln dadurch Kompetenz, Selbstbewusstsein und Lebenssinn.

In der Psychologie spricht man heute von „posttraumatischem Wachstum“. In unserem Seminar schaffen wir Bewusstheit dafür, was uns stark gemacht hat und erzählen „Mut - mach - Geschichten“. Dafür tauchen wir nach Perlen in unserer eigenen Biographie und entdecken unsere Lebenskompetenz.