

Erwachsene Adoptierte/Pflegekinder

## Selbstfürsorge

### Thema

Sie denken häufig besser über andere als über sich selbst. Eigene Bedürfnisse und Gefühle werden oft wenig bis gar nicht wahr- oder ernst genommen. Das Selbstwertgefühl wird oft durch eine sehr hohe Leistungsbereitschaft „erkauft“: jedoch gefühlt, „reicht es nie“!

### Ziel

Entdecken Sie Ihren eigenen Wert, unabhängig von Ihrer Leistung, Gutsein oder Angepasstheit. Erleben, Freuen und spüren Sie sich. Lernen Sie, das „Gestern“ vom „Heute“ zu unterscheiden. Aktivieren Sie Ihre Ressourcen für sich selbst.

### Schwerpunkte

Lassen Sie sich ein auf die Erfahrung:

des Gesehen-Werdens:

Schauen wir gemeinsam auf Ihre Ressourcen.

des Gehört-Werdens:

Hören wir gemeinsam auf das bisher „unerhörte Leben“  
in Ihnen und geben dem Raum.

des be-Greifens:

Greifen Sie zu, es ist alles da.

des aus-Drückens:

Kommen Sie in Ihre Ausdrucksstärke.

### Arbeitsweise

- reflektierendes Gespräch
- Humor
- individuell und bedarfsgerecht
- systemisch und systematisch
- ressourcen- und lösungsorientiert
- Methoden aus der Gestalt-, Trauma- und Körperarbeit
- auf Wunsch beratende Seelsorge und Gebet
- Schweigepflicht

### Umfang

Erneuerungsprozesse brauchen Zeit

Eine Gesprächseinheit: 90 Minuten

### Preis

Coaching: 100,00 – 180,00 Euro je nach Einkommen

Termine nach Absprache