

Ausrichter

Frauenteam
Ostwestfalen

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger
Bildungsreferentin BKE

Referentin:

Henny Schallenberg
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

Seminarbeginn:

Samstag 14. 09. 2024 14.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 14. 09. 2024 17.00 Uhr

Adresse:

Gemeindehaus der Bartholomäus-Kirche
Kirchweg 10:
33647 Bielefeld-Brackwede

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 |

E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



***Kränkungen meistern
– Strategien für einen
gesunden Umgang***

***Frauengesprächskreis
Ostwestfalen***

14. September 2024



**Evangelische Familien-
und Erwachsenenbildung**



www.bke-nrw.de

Der Umgang mit Kränkungen ist eine Herausforderung, der wir alle im Laufe unseres Lebens begegnen. Es ist normal, dass wir uns von Zeit zu Zeit gekränkt fühlen, sei es durch die Worte oder Taten anderer Menschen.

Doch wie wir mit diesen Kränkungen umgehen, kann einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen haben.

Manchmal ist eine Kränkung von einem anderen Menschen gar nicht so gemeint gewesen, wie sie bei uns angekommen ist. Oftmals spielen bei der Deutung des Gesagten Erfahrungen aus der Vergangenheit und unsere inneren Glaubenssätze eine Rolle.

Selbstreflexion, das Kennen der eigenen Grenzen, aber auch unserer Stärken – all das und noch viel mehr sind Möglichkeiten, gelassener mit Kränkungen umzugehen – und somit unser eigenes Wohlbefinden und unsere Beziehungen zu anderen zu stärken.



Auf diesem Frauengesprächskreis sprechen wir u.a. über:

- Welche Kränkungen habe ich erfahren und wie beeinflussen sie mich heute?
- Wie viel kann und möchte ich mir von einer Kränkung annehmen?
- Welche Stärken u Ressourcen helfen mir, mich weniger kränken zu lassen?

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 3,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter
<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote>

Beratung
Sarah Dregger
s.dregger@bke-nrw.de
Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 29.08. 2024