

272-F-0007 Frauengesprächskreis Ruhr Ja zum Nein- Selbstvertrauen stärken

Beginn	Samstag, 25.09.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	6,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Marion Ludwig
Kursort	, ,

"Nichts wird so oft unwiederbringlich versäumt, wie Gelegenheiten, die sich täglich bieten." – Marie von Ebner-Eschenbach
 Vielen Frauen fällt es schwer, eigene Bedürfnisse klar zu benennen und Grenzen zu setzen. Aus Angst vor Konflikten oder dem Wunsch, es allen recht zu machen, wird ein „Ja“ gesagt, obwohl eigentlich ein „Nein“ gemeint ist. Es ist wichtig, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und das Selbstvertrauen zu stärken.

In diesem Frauengesprächskreis beschäftigen wir uns damit, wie ein respektvolles Nein gelingen kann und warum es ein wichtiger Ausdruck von Selbstvertrauen und Selbstfürsorge ist. Gemeinsam reflektieren wir typische Alltagssituationen, tauschen Erfahrungen aus und entwickeln Strategien, um eigene Grenzen klarer wahrzunehmen und zu vertreten.

Bei diesem Frauengesprächskreis...

- ... setzen wir uns mit der Bedeutung persönlicher Grenzen auseinander,
- ... reflektieren wir eigene Verhaltensmuster im Umgang mit einem „Nein“,
- ... entwickeln wir Möglichkeiten, Bedürfnisse klar und wertschätzend zu kommunizieren und
- ... stärken wir Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit, im Alltag selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2027	10:00 - 16:00 Uhr	Gemeindehaus Apostelkirche

[zur Kursdetail-Seite](#)