

# Erfolgreich und zufrieden dank Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

**Seminarleitung:** Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP, 6210 Sursee

Von allen Urteilen, die wir in unserem Leben fällen, ist keines wichtiger als das Urteil, das wir über uns selbst fällen. Unsere Entwicklung im Beruf und privatem Bereich hängen davon ab, inwieweit wir die Grundprinzipien des Selbstwertgefühles verstehen und diese bei uns fördern.

Viele Blockaden oder Störungen lassen sich auf das Problem des mangelhaften Selbstwertgefühles zurückführen: Ängste und Depressionen, schulische und berufliche Leistungsschwächen, Intimitätsängste, Abhängigkeiten, Passivität, chronische Ziellosigkeit u.a. .

Wie entsteht Selbstachtung? Wie können wir die eigene Person mehr wertschätzen? Wovon hängt ein gutes Selbstwertgefühl ab? Schlüssel für ein gutes Selbstwertgefühl kann der Aufbau der Selbst-Wirksamkeit und der Selbstachtung sein. Nathaniel Branden hat die sechs Säulen des Selbstwertgefühles entwickelt: Bewusst leben; Sich selbst annehmen; Eigenverantwortlichkeit leben; Sich selbstsicher behaupten; Zielgerichtet leben; Persönliche Integrität.

Anhand von Beispielen und Übungen zeigen wir auf, wie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl Schritt um Schritt trainiert werden kann. Dabei sind Elemente der Achtsamkeit als therapeutische Hilfsmittel hilfreich.

Bitte als Lektüre mitbringen: Nathaniel Branden: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Piper München Zürich

Samstag, 27. Oktober 2012, 09.15 – 17.30 Uhr, Luzern

Fr. 240.— (inkl. Seminardokumentation)