

ERST ALLE ANDEREN, DANN ICH?

Dr.-Ing.
Birgit A. Wewers

Mentalcoach und -trainierin
Heilpraktikerin Psychotherapie

*Die Kinder? Klar. Der Partner? Natürlich. Der Job? Muss sein.
Die Familie? Selbstverständlich. Und ich? ... später!*

KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

Sie wissen eigentlich ganz genau, dass Sie sich mehr Zeit für sich nehmen, öfter Nein sagen oder Ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen sollten. Und trotzdem landen Sie selbst erstaunlich zuverlässig ganz hinten auf Ihrer eigenen Prioritätenliste.

Aber warum eigentlich?

Ist es wirklich nur Hilfsbereitschaft? Verantwortungsgefühl? Liebe?

Oder steckt dahinter vielleicht ein Muster, das Sie längst verinnerlicht haben?

In diesem interaktiven Vortrag schauen wir genauer hin: auf Glaubenssätze wie „**Ich muss für alle da sein**“, „**Ich darf niemanden enttäuschen**“ oder „**Erst wenn alles erledigt ist, bin ich dran.**“

Wir werfen einen Blick auf Rollen, Erwartungen und innere Überzeugungen – und darauf, wie diese unser Denken und Handeln beeinflussen können.

**Denn vielleicht geht es gar nicht darum, weniger für andere zu tun.
Vielleicht geht es vielmehr darum, sich selbst dabei nicht ständig zu vergessen.**

Sie erhalten neue Denkanstöße, entdecken mögliche Zusammenhänge und bekommen erste Impulse, um die eigene Position einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

**Und vielleicht stellt sich am Ende eine ganz neue Frage:
Warum eigentlich immer erst die anderen?**

Wann: Sonntag, 01.11.26

11:00 – 13:30 Uhr

Wo: Naturhaarfiseurin Nadine Stein

Königstraße 57,
58300 Wetter (Ruhr)

Beitrag: 25 Euro



bewußt.anders.werden

ANMELDUNG

Dr.-Ing. Birgit A. Wewers

☎ 0172 522 75 55

✉ coaching@birgitwewers.de

📍 Eichholzstraße 35a, 58454 Witten



Nadine Stein

☎ [02335 3819](tel:023353819)

✉ info@nadinestein-naturfriseurin.de

📍 www.nadinestein-naturfriseurin.de

