



# 7 Wege zu einem gesteigerten Selbstwert

<b>WANN</b>	Mittwoch   15. Januar 2020   20.00 Uhr
<b>WO</b>	3176 Neuenegg   Mehrzweckgebäude Neuenegg Austrasse 88
<b>REFERENT</b>	Christian Frei M.A.   Studium der Musikpädagogik Theologie und beratende Psychologie   Pastor
<b>KOSTEN</b>	Eintritt frei   freiwilliger Unkostenbeitrag
<b>INFO</b>	Richard Buchli   031 889 09 45 richard.buchli@llg.ch   www.llg.ch



## 7 Wege zu einem gesteigerten Selbstwert

- Vielfältig und tiefgreifend sind die Auswirkungen eines mangelnden Selbstwertgefühls (auch „unsichtbare Behinderung“ genannt) auf die verschiedensten Lebensbereiche. Ob Freundschaften, Partnerschaft, Beruf oder Elternschaft, überall hinterlassen Minderwertigkeitsgefühle ihre Spuren. Vom eigenen Wohlbefinden und Glück ganz abgesehen.
- Gibt es einen Weg zu einem positiven, selbstbejahenden Selbstwertgefühl?
- Äussere Faktoren wie Sozialisation, Schulerlebnisse, genetische Faktoren usw. lassen sich nicht einfach ungeschehen machen. Dennoch gibt es Hoffnung und einen Ausblick: 7 konkrete Schritte zu einem gesteigerten Selbstwert- und Lebensgefühl.

**WANN** Mittwoch | 15. Januar 2020 | 20.00 Uhr  
**WO** 3176 Neuenegg | Mehrzweckgebäude Neuenegg | Austrasse 88  
**REFERENT** Christian Frei M.A. | Studium der Musikpädagogik, Theologie und beratende Psychologie | Pastor  
**KOSTEN** Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag  
**INFO** Richard Buchli | 031 889 09 45  
richard.buchli@llg.ch | www.llg.ch

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

