



DR. BRITTA SCHMENK
Natürlich intelligent

Selbstwertschwankungen

Themenspaziergang am 23.09.23, 14:00 - ca. 17:00 Uhr



In der Psychologie herrscht weitgehende Einigkeit darüber, dass ein gesunder und stabiler Selbstwert maßgeblich zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt. Er ist eine wichtige Grundlage für persönliches Wachstum, emotionale Stabilität und erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen.

Der Selbstwert entwickelt sich durch eine komplexe Wechselwirkung zwischen persönlichen Erfahrungen, sozialen Beziehungen, Selbstwahrnehmung und inneren Einstellungen. Bei hochbegabten Menschen unterliegt diese Selbstwertentwicklung oft besonderen Bedingungen.

In meiner Beratungs- und Coachingpraxis beobachte ich, dass besonders jene Hochbegabte, deren Fähigkeiten lange Zeit unerkant blieben, häufig unter starken Selbstwertschwankungen von Überheblichkeitsmomenten auf der einen Seite bis hin zu tiefen Selbstzweifeln auf der anderen Seite leiden. Möglichen Ursachen für dieses Phänomen haben wir uns bereits in einem Themenspaziergang im vergangenen Sommer gewidmet und werden wir wieder aufgreifen.



Anhand eines Schichtenmodells, das meiner Ansicht nach gerade für Hochbegabte wertvolle Erklärungs- und Lösungsansätze bietet, werden wir das Thema weiter vertiefen.

Selbstverständlich sind auch alle Interessierten herzlich willkommen und werden problemlos ins Thema einsteigen können, die beim ersten Spaziergang zum Thema Selbstwert nicht dabei waren; wie immer ist kein Vorwissen erforderlich.

Sie sind herzlich eingeladen, sich auf diesem Themenspaziergang dem Thema „Selbstwert“ ressourcenorientiert zu nähern und sich im Austausch mit Gleichgesinnten sowie von der Natur inspirieren zu lassen.

Wie inzwischen bewährt werde ich Sie mittels Leitfragen und kreativen Impulsen sowohl zum Austausch untereinander und zur gegenseitigen Inspiration als auch zur Selbstreflexion anregen und die gewonnenen Erkenntnisse durch fachlichen Input ergänzen.

Die Natur wird uns erfahrungsgemäß wertvolle Unterstützung dabei bieten, „ausgetretene Gedankenpfade“ zu verlassen und auch mit unserem unbewussten emotionalen Erfahrungsschatz in Kontakt zu kommen.

Wir werden in einer überschaubaren Gruppe von maximal 12 Personen unterwegs sein.

Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um vorherige **verbindliche Anmeldung**. Sie erhalten dann noch einige organisatorische und praktische Hinweise. Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 40,- (inkl. MwSt.)**

Treffpunkt ist die **KuKuCaféBAR am Grenzübergang Köpfchen**, Eupener Str. 420, 52076 Aachen

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de

Dr. Britta Schmenk, Diplom-Psychologin, Karlsgraben 27, 52064 Aachen

www.natuerlich-intelligent.de