Selbstzweifel überwinden

Angebot - Selbstzweifel überwinden ↻

Titel	Selbstzweifel überwinden
Wann	Sa, 14. November 2026, 10:00 Uhr - 13:30 Uhr

Beschreibung

1 Termin, 3,5 Stunden, 130,00 €
Nächster Kurs: samstags 14.11.2026, 10:00 bis 13:30 Uhr
Maximal 7 TeilnehmerInnen

Inhalte:
Was wir über uns und die Welt denken, beeinflusst maßgeblich, wie wir durchs Leben gehen. Je mehr Ungeduld und Tadel wir erlebt haben, je mehr Kritik, Häme und Spott wir in unser Selbstbild herein genommen haben, desto mehr zweifeln wir an uns, desto weniger trauen wir uns zu, desto angestrengter fühlt sich unser Leben an. In diesem kurzen Kurs geht es darum, zielgerichtet negative Selbstüberzeugungen zu finden und zu schauen, wie sie aufgelöst und durch Gewissheiten ersetzt werden können, die stark, zuversichtlich und gelassen machen.