

## Das tut weh... Umgang mit Verletzungen

|                   |  |                   |
|-------------------|--|-------------------|
| Termin:           | 20.10. bis 22.10.2023                              |                   |
| Anmeldefrist      | bis 18.09.2023                                     |                   |
| Veranstaltungsart | Persönlichkeitsseminar                             |                   |
| Zielgruppe:       | Alle Gruppenmitglieder                             |                   |
| Teilnehmerzahl:   | 15 Personen  |                   |
| Ort:              | Kolping Bildungsstätte<br>Coesfeld                 |                   |
| Referent:         | Uwe Zurhorst, Krefeld                              |                   |
| Teilnahmebeitrag: | Kreuzbundmitglieder:<br>Nicht-Kreuzbundmitglieder: | 65,- €<br>130,- € |

**In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen**

**"Eine Kränkung ist die vermeintliche oder tatsächliche Verletzung eines Menschen in seiner Ehre, seinen Werten, seinen Gefühlen und seiner Selbstachtung. Im Gegensatz zu einer körperlichen Verletzung ist die Kränkung immer subjektiv und individuell. Wann jemand gekränkt ist, weiß die Person selbst am besten".  
(Birgit Salewski; Psychologin)**

**Besonders kränkbar sind wir, wenn wir ohnehin schon Selbstzweifel haben oder gerade in einer herausfordernden Phase stecken, sodass wir belasteter sind als sonst. Wir stehen nicht so stabil im Leben und sind damit verwundbarer, dünnhäutiger und emotionaler. Die meisten Menschen geben dies aber nicht so gerne zu, da die Verletzlichkeit als Schwäche gilt**

**In diesem Wochenendseminar wollen wir uns zuerst einmal gemeinsam durch einen offenen Austausch den unterschiedlichen Gründen für die Verletzungen und Kränkungen stellen, um dann im nächsten Schritt mit diversen Interaktionen und Übungen ein zufriedenstellendes Selbstwertgefühl zu erlangen.**

**Uwe Zurhorst**