

## **Selbstwert**

### **Den eigenen Wert erkennen**

Mit dem Wert, den wir uns selbst geben und anerkennen oder entziehen, entscheiden sich nicht nur berufliche Wege und Optionen, sondern auch im Privaten erfordert es ein gewisses inneres Maß, um die eigene Größe zu entfalten und zu behaupten.

Viele Menschen geben diese Form der Anerkennung allerdings nach außen ab, in fremde Hände. Sie machen sich abhängig von der Akzeptanz und der Bewertung durch andere. Wie kann ich es schaffen, mich selbst anzuerkennen, mich selbst mit allen Schwächen zu mögen und auch mit mir selbst respektvoll und einführend umzugehen? Wie stelle ich meinen eigenen Wert wieder her, wenn er durch Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung jeglicher Art und Weise beschädigt wurde?

Jede Frau kann lernen, mit sich selbst befreundet zu sein. Die Überzeugung, für sich selbst einzustehen, ist die Grundlage, auch in stürmischen Zeiten stabil zu bleiben.

Referentin:

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin,  
Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Mittwoch, 09. Oktober 2024, 16:00 - 17:30 Uhr (Online)

Anmeldeschluss:

01. Oktober 2024

**Link zur Anmeldung:**

<https://buero-f.webex.com/weblink/register/r6c684a1e9b498ae9501773489bac9501>

Referat Kommunale Frauenbeauftragte  
der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Rathaus, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611/31-2449  
Telefax: 0611/31-3905  
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de