

# Seminar zum Thema Eigenliebe



## Ich bin ich – und das ist gut so!

Eigenliebe ist gesund! Die Annahme der eigenen Person ist wesentlich für ein zufriedenes, erfülltes und gelingendes Leben. Eigenliebe ist auch die Basis für wertschätzende Begegnungen und gelingende Beziehungen.

Nehme ich mich selbst mit allen Facetten an, dann Sorge ich gut für mich und schütze mich. Meine Wünsche und Träume nehme ich wichtig. Ich bin es mir wert, ein für mich wertvolles und sinnvolles Leben zu leben. Entwickeln Sie Eigenliebe und gewinnen Sie einen verlässlichen und wertvollen Partner!

// Ganz und gar man selbst zu sein,  
kann schon einigen Mut erfordern!

– Sophia Loren



### Inhalte

Unterscheidung  
Egoismus / Eigenliebe

Arten der Liebe

Gründe für Eigenliebe

Zeichen der Eigenliebe

Erlernen der Eigenliebe



### Methoden

Impulsvorträge

Analyse- und Reflexionsarbeit

Erfahrungsübungen

Kollegiale Beratung

Gruppenarbeit

Kreativitätstechniken



### Gewinn

In Kontakt mit mir  
selbst treten

Individualität erkennen  
und anerkennen

Bedürfnisse erspüren  
und leben

Grenzen setzen

Wunschbiografie erlauben  
und entwickeln

Ersten persönlichen  
Schritt festlegen