



**GEMEINDE  
BERATUNG**  
Ein Arbeitszweig der FEG Schweiz

# Wertschätzung

## 3 ANLÄSSE

### Wer sich selbst leiden kann

- Kann auch andere leiden
- Muss den anderen nicht für sich passend machen
- Lässt Komplimente und Lob zu
- Schenkt anderen Lebenskraft und Mut
- Strahlt Sicherheit und Wohlbefinden aus
- Kann davon ausgehen, dass andere ihn auch mögen

### Gesundes Selbstbild

Ein gelingendes Zusammenleben in der Gemeinde und im Alltag ist abhängig von einem gesunden Selbstbild und einer reifen Selbststeuerung. Die Haltung, die „Schuld“ liege bei den anderen, welche so kompliziert und schwierig sind, hilft nicht wirklich weiter.

**Schnell vergessen wir, dass jede Persönlichkeit nach einem einzigartigen inneren Navigationssystem funktioniert, geprägt von vielen Erfahrungen und Überzeugungen.**

## Das ist zu erwarten

»Du sollst den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit deiner ganzen Kraft und all deinen Gedanken lieben.« Und: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Lukas 10, 27

Sich selbst auf ungewohnte Weise neu entdecken und schätzen lernen. Ein gesundes Selbstbild ist Voraussetzung dafür, den Nächsten in seiner ganzen Eigenart zu sehen und achten zu lernen.

Wir reden über Alltagssituationen und lernen voneinander. Familie, Beruf, Verein, Freunde und Gemeinde sind Gebiete, die uns dabei beschäftigen werden. Ein abwechslungsreicher Mix von Workshops in Gruppen, Kurzinputs, Fallbeispielen, etc. erwartet die Teilnehmenden. Ein ideales „Trainingsprogramm“ mit vielen Anregungen. Eine Investition in die eigene Persönlichkeit und Unterstützung für alle Teams.

### 1. Anlass: Wertschätzung zu mir selbst

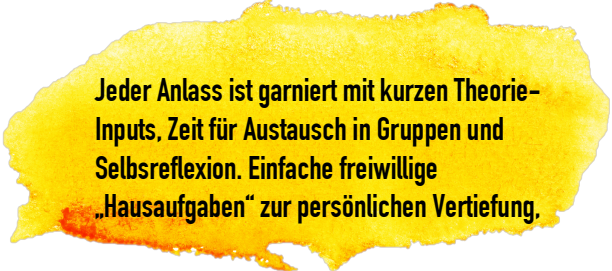
- Grundlagen: bedingungslose oder berechnende Wertschätzung?
- Sich selbst wertschätzen durch überraschend einfache Übungen mit grosser Tiefenwirkung
- Staunen und Dankbarkeit

### 2. Anlass: Wertschätzung zu Menschen, die ich liebe

- Gruppenaustausch über gemachte Erfahrungen
- Workshop mit div. Tools und GPA-Karten
- Andere Teilnehmende positiv überraschen und beschenken

### 3. Anlass: Umgang mit schwierigen Menschen

- Wertschätzung ist eine Wahl
- Fallbesprechungen in Gruppen
- 7 Gattungen von schwierigen Menschen / kombinierte Typen
- Selbst erarbeitete Tipps zum Umgang mit schwierigen Menschen



Jeder Anlass ist garniert mit kurzen Theorie-Inputs, Zeit für Austausch in Gruppen und Selbstreflexion. Einfache freiwillige „Hausaufgaben“ zur persönlichen Vertiefung.

Es empfiehlt sich, die Anlässe wöchentlich (höchstens 14-täglich) durchzuführen, damit das neu Entdeckte sich gut setzen und bei Bedarf vertieft werden kann!

## Kosten:

Nach Absprache

## Das sagen Teilnehmer:

*„Es gab mir wertvolle Anregungen für meinen Alltag, brachte mich zum Nachdenken, Weiterdenken und Umsetzen. Es hat sich sehr gelohnt.“*

*„In spannenden Diskussionen und Aufgaben habe ich viel über mich selbst und andere gelernt.“*

*„Das Seminar hat meinen Selbstwert gestärkt und mir sehr geholfen, einzelne meiner Mitmenschen besser zu verstehen.“*

*„Undogmatisch, entspannt, nachhaltig!“*

## Kontakt:

Hans-Jörg Rätz  
Säntisstrasse 5c  
9240 Uzwil

Pastor / Gemeinde-  
beratung FEG Schweiz

P: 071 950 18 13  
M: 079 715 04 84  
raetz@solnet.ch

www.feg-uzwil.ch  
www.feg.ch

**Ein Angebot der Gemeindeberatung FEG Schweiz**