



Den eigenen Akku im Blick - Wie wir gut für uns sorgen (und wieso wir das dürfen)

WORKSHOPREIHE Koffer des Lebens - Impulse aus unserer Arbeit für Ihren Alltag

Dass dauerhafter Stress nicht guttut, ist bekannt. Doch steckt man erstmal mittendrin, fällt es oft schwer, Prioritäten zu setzen und für sich selbst zu sorgen. Das liegt meist an Verpflichtungen, äußeren Erwartungen und verinnerlichten Glaubenssätzen wie „Fehler darf ich mir nicht erlauben.“, oder „Nur, wenn ich viel leiste, bin ich wertvoll.“

Wir finden: Kein Mensch sollte das Gefühl haben, diesen Zustand dauerhaft einfach aushalten zu müssen.

Ein geladener innerer Akku ermöglicht nicht nur gelassener und liebevoller mit sich selbst zu sein – es fällt auch nachweislich leichter, in Beziehungen wieder echte Nähe zuzulassen, konstruktiver zu streiten und einander mit mehr Wohlwollen und Wertschätzung zu begegnen – sowohl zu Hause, in der Freizeit als auch im Job.

Gemeinsam suchen wir nach kleinen Stellschrauben, die einen Unterschied machen und beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

- Woran merke ich, dass mein Akku leer ist? - Bedürfnisse rechtzeitig und feinfühlig wahrnehmen
- Was hält mich davon ab, für mich zu sorgen? - Innere Antreiber hinterfragen
- Was kann ich tun, um meinen Akku zu laden? - Praktische Impulse für den Alltag entwickeln

Zielgruppe

Für alle interessierten Menschen. Ob jung oder alt, mit oder ohne psychologische Vorkenntnisse – willkommen sind alle, die neugierig auf dieses Thema sind und Lust auf Austausch haben.



Informationen zum Workshop



**Alexandra
Klein**

Termin

04.11.2026

17:30 - 19:30 Uhr

Anmeldefrist

28.10.2026

Veranstaltungsort

Karl-Liebknecht-Str. 14

04107 Leipzig

Teilnahmegebühr

40,00 €

25,00 € ermäßigt



**Jetzt
anmelden!**