

# Mittwochs - Gesprächskreis

immer von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

## Termine und Themen 2024

**Wir bitten darum, dass sich neu hinzukommende Interessenten und Interessentinnen zu einem kurzen Vorgespräch bei Frau Sinapius anmelden (Tel.: 0371 25 60 788)**

- 24. Januar: Erwartungshaltung – Woher kommt sie und muss ich die Erwartungen anderer Menschen erfüllen?!**
- 21. Februar: Umgang mit Trauer und Verlust**
- 20. März: Positive Erinnerungen schaffen, welche Mut in der Krise geben – Wie kann mir das gelingen?**
- 17. April: Gefühle – Wie kommuniziere ich sie, ohne zu verletzen?**
- 22. Mai: Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen – Was ist das und wie kann ich es aufbauen und fühlen?**
- 19. Juni: Negative Glaubenssätze – Wie werfe ich die Lasten meiner Kindheit ab?**
- 24. Juli: Behinderung, Liebe, Sexualität – Wie passt das zusammen?**
- 28. August: Die Tücken der Kommunikation – Welche gibt es? Wie kann mir Kommunikation gelingen?**
- 16. Oktober: Wer bin ich – Was macht mich aus?**
- 27. November: Konflikte – Wie kann ich sie lösen?**
- 18. Dezember: Jahresrück- und Jahresausblick bei Weihnachtsgebäck und wohltuenden Getränken – Sammeln von neuen Themen**

**Weitere Themenwünsche können, übers Jahr, gern bei Frau Sinapius angemeldet werden.**