

## Anmeldung

zu Tagungsnummer: **A 30650**  
 (bitte bei der Anmeldung angeben)

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen  
 Frau Gisela Köchig  
 Leonhardstr. 18-20  
 52064 Aachen

Tel: +49(0) 241 47996-25  
 Fax: +49(0) 241 47996-10  
 E-Mail: [anne.schoepgens@bistum-aachen.de](mailto:anne.schoepgens@bistum-aachen.de)  
 Web: [www.bischoefliche-akademie-ac.de](http://www.bischoefliche-akademie-ac.de)

### Anmeldeschluss:

Wir bitten um Anmeldungen bis zum 06.01.2021 (Entscheidung über das Stattfinden der Veranstaltung). Nachmeldungen zu stattfindenden Veranstaltungen können nur bis vier Tage vor Beginn angenommen werden. Bei Verhinderung bitten wir um Nachricht bis fünf Tage vor Tagungsbeginn. Andernfalls muss der volle Teilnahmebetrag in Rechnung gestellt werden.

Als zertifizierte Bildungsinstitution können wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung während der Tagung ausstellen.



Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln und anteilig aus NRW-Fördermitteln (Weiterbildungsgesetz) finanziert.

## Anreise



**Bischöfliche Akademie  
 des Bistums Aachen  
 Leonhardstraße 18-20  
 52064 Aachen**

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Die Bischöfliche Akademie ist vom Hauptbahnhof in ungefähr 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.

**Mit dem Auto:** Auf unserem hauseigenen Parkplatz steht eine begrenzte Anzahl von Plätzen kostenfrei zur Verfügung. Der Tor-Code ist an der Rezeption der Bischöflichen Akademie erhältlich. Öffentliche Parkplätze (gegen Gebühr) können ebenfalls direkt vor dem Haus und in unmittelbarer Umgebung genutzt werden.

## HEINZ-PETER RÖHR



## DIE KUNST, SICH WERTZUSCHÄTZEN

Angst und Depression  
 überwinden  
**Selbstsicherheit gewinnen**



**16. Januar 2021**

Titelbild:  
 Patmos



## Thema

### Die Kunst sich wert zu schätzen. - Selbstwertanalyse -

Wir glauben, viel für unser Selbstwertgefühl zu tun, wenn wir uns Mühe geben, gute Leistungen erbringen, erfolgreich sind, uns um unser Äußeres kümmern. Dabei bleibt das Selbstwertgefühl von solchen Aktionen letztlich wenig beeindruckt. Gerade extreme Anstrengungen sind eventuell schädlich, da sie das Gegenteil von dem bewirken können, was wir erreichen wollen.

Die Leistungs- und Konsumgesellschaft suggeriert hier falsche Lösungen: Wer viel hat, ist glücklich; wer wenig hat, muss unglücklich sein. Wer eine hohe Position bekleidet, ist wertvoll, wer arbeitslos ist, wertlos. Diese Klischees sind oft tief in unserem Denken verankert. Wie sehr Erfolg, Reichtum, Macht usw. vielfach nur Beruhigungsmittel im Hinblick auf unseren Selbstwert sind, wird nicht verstanden.

Aber wie kann man effektiv an seinem Selbstwertgefühl arbeiten? Sind wir unserem Schicksal ausgeliefert oder gibt es wirksame Lösungen? Mit Hilfe der Selbstwertanalyse lassen sich die negativen inneren Programme, die unser Selbstwertgefühl untergraben, verstehen. Weiterhin wird deutlich, welche neuen Programme zu einer positiven Veränderung führen. So wird es möglich, die Wahrnehmungsperspektive zu erweitern und eine neue Vision für das eigene Leben zu entwickeln und umzusetzen.

Martin Stankewitz-Sybertz, Tagungsleiter

## Programm

### Samstag, 16. Januar 2021

- 09.45 Uhr Anreise, Tasse Kaffee
- 10.00 Uhr **Begrüßung und Einführung in die Thematik der Tagung.  
Die Entwicklung des Selbstwertgefühls und die Bedeutung für die psychische Gesundheit.**
- Wie arbeitet man mit Hilfe der "Selbstwertanalyse" effektiv an negativen, inneren Programmen?**
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr **Typische emotionale Blockaden und deren Auflösung**
- 15.00 Uhr Kaffee
- 15.30 Uhr Die Kunst, sich wertzuschätzen  
Schlussgespräch
- 17.00 Uhr Ende der Tagung

## Referentin



**Heinz-Peter Röhr,**  
Pädagoge und Sozialarbeiter, war über fünfunddreißig Jahre an der Fachklinik Fredeburg psychotherapeutisch tätig.

Er kann zahlreiche Veröffentlichungen zu therapeutischen Themen in der "Bibliotherapie" nachweisen.

### Seminargebühr

39,00 € / 31,60 € erm. incl. Verpflegung

Die Ermäßigung gilt für Schüler/innen, Studierende (in der Erstausbildung), Auszubildende und Arbeitslose. Weitere Differenzierungen sind leider nicht möglich.

Falls Sie vegetarische Verpflegung wünschen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Bitte zahlen Sie bei Ankunft im Tagungshaus an unserer Rezeption (bar oder EC-Karte).