

## Frauenapéro



**Freitag, 22. März 2019**

ab 19.00 Uhr Apéro riche

«Haus zur Pflanzschule»

St.-Georgen-Strasse 5, Winterthur

# Sag nicht ja, wenn du nein meinst

*Die Fähigkeit, das Wort nein auszusprechen ist der erste Schritt zur Freiheit.* Nicolas Chamfort

Wenn ich von meiner Umgebung verstanden werden soll ist es nötig, mich klar und echt auszudrücken. Zu sagen was ich fühle, wie ich es gerne hätte, was mir wichtig ist, statt verschlüsselte Botschaften zu senden. Wenn das nötige Selbstvertrauen fehlt, ist es schwer, sich durchzusetzen und behaupten zu können. Es kann dann öfters vorkommen, dass man das Gefühl hat, nicht gehört zu werden. Jemandem einen Wunsch abschlagen gibt mir das Gefühl, nicht hilfsbereit zu sein. Den eigenen Wunsch zurückstellen, damit ich das Gegenüber nicht enttäusche.

Solche Situationen im Leben kennen sicher viele. Man wird überrascht und sagt unüberlegt viel zu schnell ‚ja‘ und hätte doch lieber ‚nein‘ gesagt. Welcher Typ ‚Ja‘-sager bin ich und was hilft mir, mit einem gesunden Selbstvertrauen ‚Nein‘ sagen zu können? Heidi Hofer Schweingruber hilft uns an diesem Abend herauszufinden, wie an Stelle eines unbedachten ‚Ja‘ ein klares und echtes ‚Nein‘ entstehen kann.

Seid herzlich eingeladen zu diesem interessanten Thema. Wir freuen uns auf einen interessanten und fröhlichen Abend mit Ihnen/Euch.

Gabriella Ledermann und Maria Zahnd, Sozialdiakoninnen



**Heidi Hofer Schweingruber:**  
Psychologische Beraterin und Fachfrau für  
Trauer- und Prozessbegleitung

Die nächsten Frauen- Apéros: 14. Juni / 25. Oktober / 13. Dezember 2019