



# Aufbauende SELBSTLIEBE und SELBSTWERT

Seminarreihe:  
„Heil werden“  
mit Pater Bernhard Prem



## PFINGSTEN

Freitag, 17. Mai 2024, 15.00 Uhr

bis Sonntag, 19. Mai 2024, 12.00 Uhr

Die Anreise und Einquartierung ist am Freitag, den 17. Mai, ab 13.00 Uhr möglich.

### Bildungshaus Laudato si' Stift Zwettl

Manche Menschen werden immer wieder abwertend behandelt, andere fast nie, weil sie ein Auftreten haben, das Achtung hervorruft. Manche betreiben einen Kult um sich, damit sie nicht übersehen werden. Andere spielen ihre Begabung oder Position aus, damit sie geachtet werden müssen.

Sich ducken oder auf andere treten, beides hängt oft mit einem Mangel an Selbstwert zusammen. Darum wäre ein gesunder Selbstwert für alle aufbauend. Für seelische und psychische Ausgeglichenheit ist eine gesunde Selbstliebe ein wichtiges Fundament.

Sich selber anzunehmen und zu lieben ist aber nicht so leicht. Denn, wie kann man sich selber wertvoll fühlen, wenn man ehrlich genug ist und seine eigenen Schwächen erkennt und von sich selber enttäuscht ist?

#### Jesu zeigt uns einen Weg zur Selbstliebe:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot.

Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt 22,38-39)

#### In diesem Seminar werden wir uns damit beschäftigen:

- Wie kann man sich echter Selbstliebe annähern?
- Wo beginnt das Kreisen um sich selbst und die Selbstverliebtheit?
- Wie kann man sich selbst wertvoll fühlen, obwohl man sich seiner Schwächen bewusst ist?
- Wie zeigt sich wahre Selbstliebe und wie wirkt sie sich aus?



**Leitung:** Mag. P. Bernhard Prem OCist, Stift Zwettl

**Kursbeitrag:** € 40 zuzüglich Pensionskosten

**Gruppengröße:** max. 40 Personen

**Anmeldeschluss:** 10. Mai 2024 – [bildungshaus@stift-zwettl.at](mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at)