

Ausrichter
BKE Landesverband

Veranstalter



als Regionalstelle der



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Klaus Michael Krawczyk
Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE;
Männerbeauftragter BKE

Referent:

Heinz Hoven
Ehrenamtlicher Mitarbeiter BKE;
Männerbeauftragter FAS NRW

Seminarbeginn:

Samstag 29.03.2025 10.00 Uhr

Seminarende:

Samstag 29.03.2025 16.00 Uhr

Veranstaltungsort

Gemeindehaus Apostelkirche;
Horster Str. 35
Gelsenkirchen

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 E-Mail: info@bke-nrw.de
Web: www.bke-nrw.de



Kraftquellen und Energieräuber – gesunde Grenzen ziehen

*Männer
Gesprächskreis*

29. März 2025

eEFB *Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung*



www.bke-nrw.de

"Gute Zäune machen gute Nachbarn"
(amerik. Sprichwort)

Es gibt Menschen, die uns guttun und uns bereichern. Und es gibt die anderen: Sie kosten Kraft und stehlen unsere Energie. Es kann der Freund sein, der dauernd von seinem tollen Job erzählt und dabei nie nach unserem fragt. Der Kollege, der sich unablässig über alles und jeden beklagt, ohne jedoch an Lösungen interessiert zu sein.

Wir wollen harmonisch mit anderen leben, Nähe und Zugewandtheit erfahren und scheuen uns dann vielleicht manchmal klare Worte zu sprechen, auf die Zeichen in uns zu achten und uns selbst mit unseren Bedürfnissen mitzubekommen. Regeln und Grenzen bieten Orientierung, Sicherheit und Halt, nicht nur uns ... auch den anderen.

Dennoch fällt es uns manchmal schwer unsere Grenzen zu sehen. Aber auch die der Anderen übersehen wir leicht.

Bei diesem Männergesprächskreis wollen wir dem Thema „Grenzen“ gemeinsam auf die Spur kommen.



Bild: Sarah Dregger

- Wann und wie spüre ich meine Grenzen, wann nicht, warum wohl nicht?
- Wann, wo und wie möchte ich Grenzen setzen?
- Welche Grenzen möchte ich erweitern, welche engen mich ein, welche brauche ich heute nicht mehr?

Diese und andere Fragen werden uns auf diesem Männergesprächskreis beschäftigen.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 6,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung unter
<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote>

Beratung
Sarah Dregger
s.dregger@das-bke.de
Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 14.03.2025