

PEOPLE PLEASING

Warum muss ich es immer allen recht machen?

„People Pleasing“ ist eine sehr weit verbreitete Verhaltensweise, die oft aus der Angst entsteht, abgelehnt zu werden. Wir möchten anderen gefallen, um Konflikte zu vermeiden und Anerkennung zu erhalten. Dieses Verhalten bringt viele Vorteile mit sich, kann auf Dauer aber auch zu Stress, Frustration und einem Verlust der eigenen Identität führen. Warum es wichtig ist, gesunde Grenzen zu setzen, sich selbst treu zu bleiben und zu lernen und auch einmal Nein zu sagen.



ANMELDUNG ist nicht erforderlich.

INFORMATION bei Katharina Wagner
unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

Vortrag: MI, 18. Juni 2025

19.30–21 Uhr

Workshop: MI, 25. Juni 2025

19–21 Uhr

Ort: ONLINE via ZOOM

Direkteinstieg über folgende

Meeting-ID: **886 4438 3146**

**ONLINE-Vortrag &
ONLINE-Workshop mit:**

Cindy Sablatnig, BA, MA

Erwachsenenbildnerin,

Psychologische Beraterin i.A., Yogalehrerin

KOSTEN: Dank Förderungen kostenfrei.

Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.
Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

HINWEIS: Die bereitgestellten Inhalte dienen Informations-
und Bildungszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung.