

# Vortragsreihe von Corinna Wolf

(Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin)



Dienstag,  
11. März 2025

19:30 Uhr  
im Kinderhaus  
St. Nikolaus / Dingelsdorf



## „Grenzen als Chance“

Für uns kann es ein Stressauslöser sein, immer wieder das richtige Maß aus Flexibilität und klaren Grenzen zu finden. Unseren eigenen Grenzen, wenn uns die Energie ausgeht - aber auch den Grenzen, die unsere Kinder von uns brauchen, um sich gesund entwickeln zu können. **An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, welche Chancen es birgt, unsere natürlichen Grenzen wieder zu entdecken, zu wertschätzen und auf die individuelle Familiensituation anzuwenden.**

Dienstag,  
20. Mai 2025

19:30 Uhr  
im Kinderhaus  
St. Peter und Paul



## „Wenn ich nicht mache, macht es keiner“

Wir kennen sie gut - die Grenzen des Machbaren. Der Haushalt türmt sich, die Kinder müssen pünktlich zu ihren Terminen, bei der Arbeit wächst die To-do-Liste. Eigentlich müssten wir mal „Fünfe grade sein lassen“ und mit einem Schulterzucken den Kaffee auf dem Sofa genießen, wenn da nicht die innere Stimme wäre, die uns sagt: Was sollen die Anderen denken? Warum um Hilfe bitten? **An diesem Abend wollen wir uns damit beschäftigen, wie Stress-reduzierend es sein kann, die eigenen inneren Antreiber besser kennenzulernen, und ihnen ab zu mit einem Augenzwinkern zu begegnen**

Montag, 02. Juni 2025

19:30 Uhr  
im Kinderhaus  
St. Verena in Dettingen



## „Viel zu viel und doch nicht genug“

Wir sehen uns oft konfrontiert mit einer ganzen Reihe an Ansprüchen, denen wir versuchen gerecht zu werden - wollen unseren Kindern das Beste bieten, beruflich den Anforderungen gerecht werden und vielleicht noch für unsere Partner da sein. Es stellt sich die Frage, wie wir all diesem gerecht werden und dabei noch ein Familienleben gestalten können, das uns Energie zurückgibt. **An diesem Abend wollen wir Möglichkeiten finden, diesen Herausforderungen zu begegnen.**

Anmeldungen bis: 06. März / 15. Mai / 28. Mai 2025  
an das jeweilige Familienzentrum



St. Verena:  
Johanna Brogle  
familienzentrum.verena@  
bodanrueckgemeinden.de



St. Peter und Paul:  
Felix Kraus  
tsimin@gmx.de



St. Nikolaus:  
Beate Stadelhofer  
familienzentrum.nikolaus@  
bodanrueckgemeinden.de