



# Samstagsinput Themen fürs Leben

Mut tut gut –  
vom Hinfallen und Aufstehen

**Samstag, 2. Dezember 2023**

Referentin: Monica Kunz, Coach und Mediatorin BSO

**10-11 Uhr Vortrag** Katholische Kirche Geroldswil  
Unkostenbeitrag CHF 10.-

**ab 9 Uhr Kaffee und Brötli** im Foyer der kath. Kirche

ohne Voranmeldung

# Samstagsinput

Themen fürs Leben

**2. Dezember 2023**

**Mut tut gut – vom Hinfallen und Aufstehen**

**Monica Kunz**

**Coach und Mediatorin BSO**

In jedem Lebensabschnitt und Alter kann es passieren, dass wir Fehler machen, straucheln oder fallen – auch im übertragenen Sinn.

Welche Lernerfahrungen aus der Kindheit prägt unseren Umgang mit solchen Situationen? Ist unser Umgang mit uns selbst eher gnädig oder unbarmherzig?

Auf dem Weg zum mutigen «Trau dich!» braucht es Vorbilder, Mutmacher/innen und manchmal auch eine vertiefte Auseinandersetzung mit hinderlichen Erfahrungen aus der Lebensgeschichte.

Wir können lernen, uns selbst in beschämenden Situationen versöhnlich zu begegnen, freundlich und sanft mit uns selber umzugehen. So werden wir stärker, wenn wir schwach sind und entwickeln Schamresilienz.

Vorschau auf Samstagsinput am 16.März 2024:

**GUTEN MORGEN LIEBE SORGEN**

*Monika Riwar, Supervisorin, Theologin*