

## Vortragsthemen Christel Simpfendörfer-Dürr

### Mut tut gut hier

Mut tut gut - doch leider leben wir häufig in einem Umfeld, das uns eher entmutigt, als ermutigt. Wie können wir uns ermutigen und Selbstvertrauen weiterentwickeln? Wie können wir mit unseren inneren kritischen und entmutigenden Stimmen umgehen? Ermutigung ist Stärkenorientiert – Entmutigung ist Fehlerorientiert. Mich selbst ermutigen und wertschätzend mit mir umgehen, wie kann das funktionieren? Durch Ermutigung probieren wir neues aus und handeln verantwortungsbewusst. Ich lade Sie ein an diesem Vormittag, Neues zu denken, mitzunehmen und in Ihrem Alltag auszuprobieren!

„Wir haben den Mut, nicht perfekt zu sein.“

### Lebensfreude

Wie kann ich in meinem Alltag mehr Lebensfreude erleben und was kann ich selber dazu beitragen um glücklich zu sein? Lebensfreude kommt nicht einfach angeflogen, sondern ist die Entscheidung das Beste aus Ihren Umständen zu machen. Welche Haltung fördert Lebensfreude? Wie kann ich Lebensfreude steigern diesen Fragen wollen wir nachspüren und Lebensfreude neu entdecken.

### Mut zur Wut - Wohin mit meiner Wut?

- Vom konstruktivem Umgang mit Wut

Wut kennt viele Gesichter: innerlich kochend, aufgebracht, explodierend, spitze Bemerkungen, lähmendes Schweigen, verbittert, unterschwellig oder tobend.....

An diesem Abend wollen wir unseren Blick auf den Umgang mit Wut und Ärger werfen. Wut und Ärger signalisieren uns, wichtige Bedürfnisse werden nicht erfüllt. Wir wollen Ursachen anschauen und neue Möglichkeiten des konstruktiven Umgangs entdecken.

### Genial Normal – Thema Abnehmen aus dem Lebe leichter Programm

Genial normal leichter werden Gewichtsmäßig aber auch den seelischen Hunger erkennen und dafür Alternativen suchen und finden. Den nicht nur Hunger entscheidet was und wann wir essen sondern auch unsere Emotionen. Bausteine aus dem Lebe leichter Programm

### ER-FRISCHT, ER-MUTIGT, ER-FREUT

ER-frischt leben. Wie geht das? Wie ist meine Sicht auf mein Leben? Wie kann ich in meinem Alltag mehr Lebensfreude erleben und was kann ich selber dazu beitragen um ER-frischt zu leben.

Glücklich sein ist eine Entscheidung. Lebensfreude kommt nicht einfach angeflogen, sondern ist die Entscheidung, das Beste aus meinen Umständen zu machen. ER-mutigt in jede neue Lebensphase hineinzuwachsen. (W)ER-ermutigt uns? ER – Gott – ER - mutigt uns!

[Kinder ermutigen](#)

[Fünf Sprachen der Liebe](#)

[Geheimnisse glücklicher Ehen- oder gibt es das?](#)

[Die Kunst zu Kommunizieren](#)

[Komm mit mir ins Abenteuerland- Lust und Frust in der Partnerschaft , Thema Sexualität genießen](#)

[Zweisamkeit- Zeiten für mich in der Partnerschaft](#)

Christel Simpfendörfer-Dürr, verheiratet 3 Teenager

Individualpsychologische Beraterin und Seelsorgerin, zertifizierte STEP- Elternkursleiterin, Leberleichter Coach

Mit meinem Mann biete ich verschiedene Themen zusammen an:

Film and Dinner

Zeit zu Zweit und unterschiedliche Themen, als einzelne Abende oder auch als Tagesseminar