

Pro Freundeskreis sind zwei Anmeldungen möglich.

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Mail Telefon

Ich besuche den Freundeskreis:

Ort, Datum .....

Ich erkenne den Inhalt der Ausschreibung verbindlich an und bin einverstanden, dass mein Name, Anschrift und Tel.-Nr. in der Teilnehmerliste erscheint.

Unterschrift: .....

Alle Seminare setzen psychische Belastbarkeit voraus. Daher ist jeder während des Seminars für das, was er macht, bekommt, gibt und erfährt selbst verantwortlich. Der Veranstalter haftet bei Schadensansprüchen der Teilnehmer oder sonstiger Besucher nicht.

EZ  Anzahl (80,- € / Person)

DZ  Anzahl (70,- € / Person)

## Ablauf

### Freitag 27.06.2025

16:00 – 17:30 Uhr	Anreise
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Kennenlernrunde Einführung in das Thema

### Samstag 28.06.2025

08:30 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Start im Plenum
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Kaffee trinken
14.30 Uhr	Plenum
18.00 Uhr	Abendessen

### Sonntag 29.06.2025

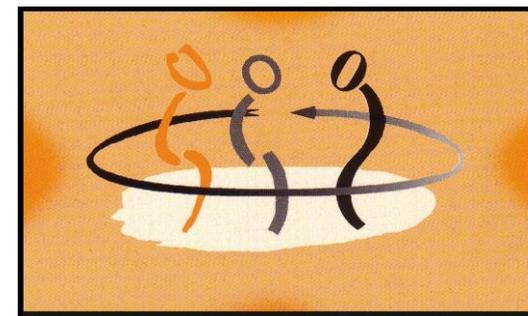
08:30 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Start im Plenum Auswertung des Seminares
12.00 Uhr	Mittagessen

Abschließend Abreise

Änderungen vorbehalten

## Tagungsstätte

**Diakonissen - Mutterhaus Altvandsburg**  
**Hauptstraße 167**  
**49440 Lemförde**  
**Tel.: 05443 208 - 277**



**Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe**  
**Landesverband Niedersachsen e.V.**

## **Frauenseminar**

## **“People Pleasing“**

**vom 27.06. – 29.06.2025**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Niedersachsen e. V.  
Wilhelm März  
Wittinger Str. 27  
29378 Wittingen

Tel.: 05836 338

E-Mail: w.maertz@t-online.de

## Inhalt des Seminars:

Thema: „**People Pleasing**“

## Inhalt des Seminars

Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen!

Kannst du schlecht **Nein** sagen? Vermeidest du Auseinandersetzungen?

Stellst du das Wohl andere über dein eigenes? Dann bist du wahrscheinlich ein People Pleaser, die immer für andere da ist, sich aber nur mit schlechtem Gewissen Raum für sich selbst nimmt.

Wir wollen gemeinsam wirksame Wege finden, wie wir der Harmoniefalle entkommen können, ohne egoistisch zu wirken und andere vor den Kopf stoßen. Es ist okay, etwas zu wollen oder sich an erster Stelle zu setzen.

## Noch kurz angemerkt:

Nur wer mit **X** zustimmt, dass sein Name usw. veröffentlicht wird, erhält auch eine Teilnehmerliste vorab.

**Nutzt bitte diese Möglichkeit der Anmeldung oder schickt eine Mail an Wilhelm März.**

E-Mail: w.maertz@t-online.de

## Referentinnen des Seminars

Andrea Wagner

Anja Albers

## Anmeldung

Bitte sende den Anmeldeabschnitt bis zum **30. Mai 2025** an,  
Wilhelm März  
Wittinger Str.27  
29378 Wittingen

## Kosten

Der Teilnahmebeitrag beträgt **70,- €**. Kosten für Unterbringung, Verpflegung und Arbeitsmaterial sind darin enthalten.

Einzelzimmer Zuschlag 10,- €.

**Bettwäsche wird gestellt.**

**Übernimmt der Landesverband**

**Bitte überweise erst nach Eingang der Bestätigung den Teilnahmebetrag.**

**Landessparkasse zu Oldenburg**

**BIC: SLZODE22XXX**

**IBAN: DE30 2805 0100 0000 7579 55**

Bei Rücktritt von der Anmeldung nach dem **30.05.25** müssen wir - falls kein Ersatz gefunden werden kann – **30,- €** als Ausfallgebühr berechnen. Ist eine Ersatzperson vorhanden, werden **5,- €** Bearbeitungsgebühr berechnet.

Das Seminar ist auf 25 Teilnehmer begrenzt.

**Das Seminar wird Mitteln der DRV gefördert.**

## ANMELDUNG

bis zum **30.05.2025** zurücksenden

## **Frauenseminar**

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Mail

\_\_\_\_\_  
Telefon

Ich besuche den Freundeskreis:

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum .....

Ich erkenne den Inhalt der Ausschreibung verbindlich an und bin einverstanden, dass mein Name, Anschrift und Tel.-Nr. in der Teilnehmerliste erscheint

Unterschrift: .....

Alle Seminare setzen psychische Belastbarkeit voraus. Daher ist jeder während des Seminars für das, was er macht, bekommt, gibt und erfährt selbst verantwortlich. Der Veranstalter haftet bei Schadensansprüchen der Teilnehmer oder sonstiger Besucher nicht.