

Neues zum Thema Selbstbewusstsein anlässlich des Internationalen Frauentages 2017

Utl.: Den aktuellen Termin ihrer Reihe „Lebensthemen im Gespräch“ widmet die nö. Psychologin Romi Sedlacek dem Thema Selbstbewusstsein für Frauen.

NÖ, März 2017. Was stärkt unser Selbstbewusstsein und welche Hemmnisse gilt es zu überwinden? Psychologin und Coaching-Expertin Romi Sedlacek diskutiert mit der Kremser Stadträtin DGKS Eva Hollerer und der nö. Schauspielerin Alexandra Sommerfeld am **9.3.2017 um 19:30 in der VHS Krems, Fellnerhof. Der Eintritt ist frei.**

„Negativorientierung“ verhindert Selbstbewusstsein

Mit der Orientierung an Fehlern, Defiziten, Mängeln und Hindernissen blockieren wir unser Selbstbewusstsein. Wir stärken hingegen die Wahrscheinlichkeit von Stillstand und Scheitern, somit beginnt ein Teufelskreis.

Die Änderung der Blickrichtung bringt es

Wenn wir hingegen unsere bisherigen Erfolge und Glücksmomente, und scheinen sie uns noch so klein, bewusst beachten und vor allem auch feiern, festigen wir unseren Selbstwert und begünstigen eine positive Lebensausrichtung.

Wissenschaft macht Mut

Aktuelle Ergebnisse aus Psychologie und Selbstmanagement zeigen, dass uns neben unserem Verstand vor allem mit unserem Unbewussten eine verlässlich positive innere Kraft zur Verfügung steht. Das sprichwörtlich „gute oder schlechte Gefühl“ bei etwas irrt sich fast nie. Diese unbewusste Instanz meldet sich über unseren Körper und wartet nur darauf, von uns genützt zu werden.

INFOBOX

BILDER

Fotos von Mag. Romi Sedlacek zum Download auf <http://www.lebensthemen.at/presse>

Fotografieren aller Fotos: Daniela Klemencic, Nutzungsrechte für alle Fotos: Mag. Romi Sedlacek, Nutzungshinweis für alle Fotos: Nutzung im Zusammenhang mit der Presseausendung.

ZUR PERSON: Mag. Romi Sedlacek

Die 1961 in Linz, Österreich, geborene Psychologin und Wirtschaftstrainerin lebt in der nö. Gemeinde Dunkelsteinerwald und arbeitet seit über 25 Jahren im psychosozialen Bereich und in der Erwachsenenbildung. Sie leitet seit 2006 die Coaching-Institution *Praxis für Lebensthemen* mit Hauptsitz in Krems und einem Standort in Wien: www.lebensthemen.at

Auswahl der Medienbeiträge: als Expertin zum Thema Beratung in Radio Ö1 (2009), Stadtzeitung Falter (2009) und im Sammelband *leben-s-wert* (2012), zum Thema Grubenunglück in Chile in Radio 88,6 (2010), zum Thema „Wunsch, gesünder zu leben“ Online Standard (2012), „Psychologische Tipps bei Hitzetagen“ – Kronen Zeitung (2015), „Tipps zum Start ins Neue Jahr“ - Kronen Zeitung (2016), „Lebensthemen im Gespräch“ Kronen Zeitung (2017).

INTERVIEWS: Die Psychologin steht den Redaktionen für Interviews zur Verfügung.

RÜCKFRAGEHINWEIS:

Mag. Romi Sedlacek

Praxis für Psychologie, Coaching, Supervision,

Wirtschaftstraining und Zürcher Ressourcen Modell

Pfarrplatz 10, 3500 Krems – Gölsdorfstraße 3, 1010 Wien

Tel.: 0043 – (0)660 543 8558

Internet: <http://www.lebensthemen.at> E-Mail: praxis@lebensthemen.at