

Tag der Würde

In diesem Jahr hat unsere Gruppe den „Tag der Würde“ zum 10.09. ausgerufen. Wir haben einen Stand in der Fußgängerzone auf dem Stadtfest in Bergisch Gladbach. Sie können mit uns ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und den Mut fassen, sich ihrer Würde wieder Ausdruck zu geben.

Unser Ziel:

1. Dass die Menschen mit sich und anderen wieder würdevoll umgehen.
2. Jeder Tag des Jahres ein Tag voller/der Würde ist.
3. So erreichen wir ein friedvolles Zusammenleben der Menschen.

Haben Sie Interesse:

- Ihre Würde zu stärken und liebevoller mit sich selbst umzugehen?
- mehr über das Erreichen eines würdevollen Umgangs für sich und Ihre Mitmenschen zu erfahren?
- einen dialogischen Vortrag bei uns zum Thema zu buchen?
- uns in unserer Gruppe zu unterstützen?
- sich am „Tag der Würde“ in Bergisch Gladbach persönlich einzubringen?

Unsere **Kontakt**daten

LIEBEVOLLICH
tag-der-wuerde.de

c/o Cornelia Schwöppe
0172 5710117 . Cornelia.schwoppe@t-online.de
www.tag-der-wuerde.de

Würde ist die Kraft,

die meine **Ganzheit** wiederherstellt
und so zur **Selbsteilung** des Körpers
und zur **Selbstwirksamkeit** führt.



**Die Würde
des Menschen ist
unantastbares
(unveräußerliches)
Menschenrecht**

Ihre Elemente sind:

- Selbst-Bewusstsein
- Selbst-Vertrauen
- Selbst-Verantwortung
- Selbst-Fürsorge
- Selbst-Liebe
- Selbst-Bestimmung
- Selbst-Ermächtigung
- Selbst-Wahrnehmung
- Selbst-Reflexion



Wie würdevoll begegnen Sie sich selbst?

Wie würdevoll begegnen Sie anderen Menschen im Alltag?

Wie viel Würde und Menschlichkeit sind mittlerweile verloren gegangen?

Wie können wir selbst und gemeinsam diese grundlegenden Werte wieder in unser Leben zurückholen?

Wie kann ich meine Würde stärken?

1. **Anerkennung der eigenen Geschichte.** Was ist mir trotz negativer Erlebnisse gut gelungen?
2. **Akzeptieren** – was gewesen ist. Denn nur auf die Gegenwart kann man Einfluss nehmen.
3. Auf die **innere Stimme** achten. Versuche negativen Selbstgesprächen Einhalt zu geben.
4. **Wunde Punkte erkennen.** Die Auslöser von intensiven, wiederkehrenden Gefühlen wie Ohnmacht oder Wut mental und körperlich wahrnehmen lernen.
5. Dem **inneren Kind** Aufmerksamkeit schenken und liebevoll mit sich selber umgehen
6. Sich in **Vergebung üben und sein Leben frei gestalten.**
7. **Hilfe holen.** Wer sich gefordert und überfordert fühlt, sollte sich Hilfe suchen.
8. **Schaffe Dir einen Raum,** wo Du Dich mit den Themen Deiner Würde beschäftigen kannst.