

# Frau sein - zwischen Erwartung und Selbstbestimmung

Viele Frauen erleben den Alltag als ständiges Balancieren zwischen äußeren Erwartungen und innerem Anspruch: erfolgreich im Beruf, präsent in Beziehungen, belastbar im Alltag – und dabei möglichst selbstbestimmt und souverän durchs Leben gehen. Doch genau diese Selbstbestimmung gerät oft ins Wanken, wenn alte Rollenmuster, Zweifel oder der innere Kritiker lauter werden.

Ob im Job, in der Partnerschaft oder Familie: Gerade Frauen zwischen Ende 20 und Mitte 40 stehen häufig unter dem Druck, „alles richtig“ machen zu wollen – und vergessen dabei sich selbst. Warum fällt es so schwer, Grenzen zu setzen, für sich einzustehen oder eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen?

In diesem Kurs schauen wir gemeinsam auf die gesellschaftlichen Prägungen, die uns (immer noch) beeinflussen, und entwickeln Strategien, um mit mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und innerer Stärke durchs Leben zu gehen. Ziel ist es, Wege zu finden, die wirklich zu *uns* passen – jenseits von Erwartung und Anpassung.



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Themen</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie entsteht ein guter Selbstkontakt?</li> <li>• Gesellschaftliche und Einflüsse aus der Herkunftsfamilie</li> <li>• Liebe – Bedürftigkeit – Abhängigkeit</li> <li>• Toxische Beziehungsmuster erkennen und auflösen</li> <li>• Strategien, Lernprogramme, Übungen</li> </ul>                       |
| <b>Methoden</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung Literatur</li> <li>• Kreative Methoden</li> <li>• Diskussion</li> <li>• Austausch untereinander</li> <li>• Selbstreflexion</li> </ul>                                                                                                                                            |
| <b>Abschluss</b>      | <p><b>Weiterbildungszertifikat:</b><br/>Wird als Teilmodul für das SGfB angerechnet</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Daten und Zeit</b> | <p>Kurs Nr. 0-563 <b>ONLINE:</b> 30. Jan. – 01. Feb. 2026 / FR – SO<br/> Kurs Nr. 564 Präsenz: 24. Juli – 26. Juli 2026 / FR– SO<br/> 1. Tag: 09.30 – 17.00 Uhr<br/> 2. Tag: 09.30 – 16:30 Uhr<br/> 3. Tag: 09.00 – 16.30 Uhr</p>                                                                                                            |
| <b>Kurskosten</b>     | <p>CHF 980.-<br/> Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortragslink: «Schluss mit Schuldgefühlen»<br/>oder</li> <li>• 1 Ex: Julia Onken, Mit dem Herzen der Löwin, C.H.Beck Verlag</li> </ul> |