



Christliches Institut für  
Seelsorge und Lebensberatung

## Information zum Referenten Friedbert Ramming

verheiratet  
Theologe  
Dipl.-Pädagoge  
Therapeutischer Seelsorger  
Systemischer Supervisor  
Aufstellungsleiter i.A.

### Anmeldung und Information:

#### Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR  
Ehepaare: 230,- EUR  
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis  
inbegriffen)

#### Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie  
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

**CISL Institut**  
Auf dem Felde 28  
58809 Neuenrade  
Tel.: 02394/242320

Impressum:  
© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)  
Inhalt: Friedbert Ramming  
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum  
Bilder: <https://stock.adobe.com/de/>

# Seminar: Freiwerden von Selbstwertstörungen

26. - 27.02.2021

- Online -

**Friedbert  
Ramming**



Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich spräche mit meinen Bewachern  
frei und freundlich und klar,  
als hätte ich zu gebieten.

Bin ich das wirklich, was andere von mir  
sagen?  
Oder bin ich nur, was ich selbst von mir weiß?

Wer bin ich? Der oder jener?  
Bin ich denn heute dieser und morgen ein  
anderer?  
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein  
Heuchler und vor mir selbst ein verächtlich  
wehleidiger Schwächling?

(Dietrich Bonhoeffer, Juni 1944, im KZ Flossenbürg)

Die Art und Weise wie wir reden, offenbart  
wie wir von uns denken. Gideon z.B. erklärt  
dem Boten, der ihn aufforderte Israel aus der  
Abhängigkeit Midians zu befreien: „Wer bin  
ich schon? Ich bin der Jüngste und unsere  
Familie ist unbedeutend.“ Auch Petrus wurde  
anhand seiner Sprache als Nachfolger Jesu  
identifiziert.



Wir sind als Persönlichkeit u.a. das, was  
frühere Generationen uns an Einstellungen,  
Werten und Überzeugungen vermittelt haben.  
Oft genug haben wir eine Versagermentalität  
oder Wertlosigkeit entwickelt. Wir versuchen  
unsere Schwachheit und fehlendes Image zu  
kompensieren, z.B. mit herausragender  
Leistung. Wenn das nicht klappt, tauchen wir  
ab, entziehen uns der Aufmerksamkeit; um  
nur ein paar Strategien zu nennen.

Man sagt: Was Hänschen nicht lernt, lernt  
Hans nimmermehr. Wir wissen längst:  
Veränderungen unserer Einstellung, unseres  
Denkens und unseres Verhaltens ist  
lebenslang möglich, wenn wir es wollen und  
uns wagen bisher Vertrautes zu durchbrechen.



Wir erarbeiten, wie sich Selbstwertstörungen  
(Minderwertigkeitsgefühle) entwickeln und  
äußern können und welche Strategien wir  
nutzen um unser negatives Selbstbild und  
angeschlagenes Selbstbewusstsein zu  
verdecken. Wir lernen Möglichkeiten kennen,  
eine gesunde Selbstachtung und ein ange-  
messenes Selbstwertgefühl zu entwickeln.  
Darüber hinaus werden Hilfen für die  
Beratung und Seelsorge aufgezeigt.