

# ZENTRUM WISSEN 2018

THEMA: SELBSTWERTGEFÜHL UND SELBSTBEWUSSTSEIN – STÄRKE DEIN SELBST

Anzeigensonderveröffentlichung

www.HNA.de

## Die Termine auf einen Blick:

**Inside makes Outside**  
Das Geheimnis, fotogen zu sein  
Florian Beier  
Montag, 26. November

Die Veranstaltungen des „Zentrum Wissen“ finden statt:  
**Ort:** EAM GmbH & Co. KG, Montevedistraße 2, in Kassel  
**Uhrzeit:** 19.30 bis 21 Uhr  
**Einlass:** 19 Uhr  
[www.sprecherhaus.de](http://www.sprecherhaus.de)



„Einfach mal reinschnuppern“: Für Yannik Sander (links) und Dennis Härter ist es die erste Veranstaltung dieser Art gewesen.



Freuten sich auf neue Eindrücke und Kurzweil: Esther Graepler (links) und Monika Schuchardt wollten sich inspirieren lassen und aus dem Vortrag etwas für sich selbst mitnehmen.



„Den Weg zu sich selbst finden“: So beschrieb Gereon Jörn die Quintessenz seines Vortrags. Auch Miriam Donert, Leitung Geschäftskunden beim Verlag Dierichs, freute sich auf einen interessanten, aufschlussreichen Abend.



Ankündigung: HNA-Marketingchef Sebastian Gerhold und Nadin Buschhaus von der Agentur Sprecherhaus präsentierten das Jahresprogramm 2019.



„Wir können uns nicht selbst betrügen“: Bei einer solch verschlossenen Körperhaltung fällt ein fröhliches „Mir geht es super!“ äußerst schwer.



„Wer würde diesen 50 Euro Schein annehmen – egal in welchem Zustand?“, Gereon Jörn machte anhand metaphorischer Beispiele deutlich, dass unser Wert nicht durch äußere Einflüsse gesteuert sein sollte.

Fotos: Natalie Fischer

Zum Nachdenken angeregt: Marianne Horn (links) und Mirja Rudolph aus Schwalmstadt hat besonders die lockere und humorvolle Art des Referenten gefallen.



„Der Hammer!“, Maren Behrendt (von links), Ivonne Klapp, Miriam Donert und Stephanie Steinbeck waren begeistert.

## Zentrum Wissen 2018

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



### 8-teilige Vortragsreihe mit prominenten Top-Referenten Vortragsabend zum Thema Fotogenität

8 Mo., 26.11.2018

#### Inside makes Outside

Das Geheimnis fotogen zu sein

90 % der Menschen halten sich für unfotogen oder entwickeln sogar Angst vor der Kamera. Dass sich das allerdings stark auf unseren Selbstwert und damit auf unser Leben auswirkt, ist den Meisten nicht bewusst. Was bedeutet eigentlich Fotogenität und wie kann man sie lernen? Was haben uns Kinder da voraus? Wenn man diese Blockade verliert, beginnt eine spannende Reise, die uns zu einem ganz neuen Wertesystem für uns selbst führen kann – um unsere wunderschöne Wirklichkeit zu leben und sich ganz nebenbei ein bisschen neu in uns zu verlieben. Dabei sind authentische und tolle Fotos von uns natürlich nur das kleinste Wunder – was wäre alles möglich, wenn wir glücklich sind? Florian Beier ist viel mehr als ein Fotograf, er inspiriert seine Kunden in Vorträgen und auch beim Fotoshooting, sich wunderschön zu fühlen – und das strahlt von Innen nach Außen.

„Glück ist immer fotogen!“



**Florian Beier**

Fotograf und Lifecoach – Experte für Ausstrahlung

[www.marekbeier.de](http://www.marekbeier.de)

#### Veranstaltungsort:

EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevedistraße 2, 34131 Kassel  
Von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

**Preise:** Einzelkarte 49,- Euro\* | 59,- Euro \*Vorteilpreis für Abonnenten der HNA.

Exklusivpartner:



#### Infos und Buchung bei der Veranstaltungsagentur:

SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561.69 565.170 | [info@sprecherhaus.de](mailto:info@sprecherhaus.de) | [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de)

[www.meineHNA.de](http://www.meineHNA.de)

**HNA** Immer dabei.

## Dem kaputten System begegnen

**Zentrum Wissen:** Gereon Jörn zeigte, wie man mentale Blockaden löst und zurück zu sich selbst findet

Von Natalie Fischer

**W**er kennt es nicht? Selbstabwertende Gedanken zerstören unsere Selbstachtung und damit unser Selbstwertgefühl. Doch dem lässt sich entgegenwirken, wie der „Potenzialwecker“ Gereon Jörn in seinem fesselnden Vortrag am 25. Oktober in der EAM-Eingangshalle in Kassel zeigte.

„Ich möchte heute mit euch über das Thema Menschen reden. Über Selbstwert“, startete Gereon Jörn seinen Exkurs in die menschliche Psyche. Um den Menschen zu begreifen, sei es wichtig, die drei Schrauben zu kennen: Verhalten, Einstellung und Fähigkeit. „Was ich kann und was ich will, ergibt das, was ich tue – im Grunde genommen eine einfache Rechnung“, erklärte Gereon Jörn. Nur leider gibt es da einen Haken. Und zwar kommt uns bei dieser Rechnung oft die Einstellung in die Quere. Doch gerade an ihr zu arbeiten ist am wichtigsten und am schwierigsten. Der Grund dafür sei in unserem Inneren verankert – in sogenannten „Boxen“. „Wir haben in unserem Kopf verschiedene Boxen, die im Laufe der Jahre durch Gelerntes, Erfahrungen, Erziehung, Situationen und Gedanken wachsen“, erklärte der Referent. Diese Boxen seien die Grundlage für das, was wir denken und fühlen und somit auch für das, was wir tun. „Willst du an diesem Kreislauf etwas ändern, musst du also zuerst etwas an

der Box ändern“, so Jörn. Im nächsten Schritt erklärte er den Unterschied zwischen Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Doch was genau ist Selbstwertgefühl?

Für die meisten setze sich Selbstwertgefühl aus Lob, Achtung, Erfolg, Liebe und Wertschätzung zusammen. „Doch was geschieht, wenn mich mein Partner verlässt oder ich meinen Job verliere? Bin ich dann etwa nicht mehr wertvoll?“, stellte der Referent in Frage. „Genau das zeigt, wie kaputt eigentlich unser System ist. Wir sind zu abhängig von äußeren Einflüssen. Im Grunde genommen müsste es Fremdwertgefühl heißen.“

„Sage dir immer wieder ‚Ich bin wertvoll‘ als Botschaft nur für dich selbst.“

**GEREON JÖRN**

Und genau das sei unser Problem, die Handbremse, die uns am Weiterkommen hindere. „Wir beziehen unseren Wert auf Dinge, die von außen kommen. Daher haben wir auch so starke Probleme mit Kritik“, erläuterte Jörn und beschrieb die verschiedenen Stufen des Selbstwertgefühls: „Unser größtes, natürliches Selbstwertgefühl haben wir im Alter von null bis zwei Jahren, wo man uns einfach bedingungslos liebt.“ Auf diese Phase folge das Tun-Selbstwertgefühl und das Haben-

Selbstwertgefühl. „Tust du was, dann bist du was, jeder hat diesen Satz bestimmt schon einmal gehört. Im Umkehrschluss hieße das also: Leistest du nichts und hast du nichts, dann bist du auch nicht wertvoll.“ Doch genau diese negative Betrachtungsweise mache uns unglücklich und unterdrücke unsere Potenziale. „Wenn man sich schlecht fühlt, liegt das meist am Umfeld“, erklärte Jörn. „Man kann sich nicht mit Schweinen umgeben und davon ausgehen, dass man nicht dreckig wird.“

Genau hier sei es wichtig, mit positiver Gehirnwäsche entgegenzuwirken und sich zu sagen: „Ich bin nicht meine Leistung und ich bin nicht mein Besitz. Ich bin ein Mensch und eure Kritik gilt nicht mir persönlich.“ Solche Gedanken seien der Schlüssel zum Glücklichein.

Um sein Publikum beim Aufbau des natürlichen Selbstwertgefühls zu unterstützen, gab Gereon Jörn noch ein paar hilfreiche Tipps. Neben dem Lernen, auch mal „Nein“ zu sagen, sei die Autosuggestion ein entscheidender Schritt zu mehr Selbstliebe: „Der einzige Mensch, dem wir alles glauben, sind wir selbst. Sage dir daher immer wieder ‚Ich bin wertvoll‘ als Botschaft nur für dich selbst.“

Zum Abschluss nahm Gereon Jörn sein Publikum mit auf eine absolut emotionale, mentale Reise zu sich selbst, bei der sogar das ein oder andere Tränchen vergossen wurde.