

## Wissen fürs Leben

### Selbstfreundschaft

#### Wie das Leben leichter wird

Mittwoch, 4.7.2018, 19.30 Uhr  
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Die übersteigerte Selbstliebe ist ein Irrweg, gleichermaßen kräftezehrend für das Ich, das ein Idealbild seiner selbst realisieren will, wie für Andere, die davon betroffen sind.

Nach einer Weile des Erschreckens über die Auswüchse des Narzissmus könnte die Zeit reif dafür sein, einen anderen Weg der Selbststärkung offensiver ins Spiel zu bringen. Die Selbstfreundschaft steht für eine Pflege des Selbst, durch die das Leben leichter wird. Die freundliche Beziehung zu sich stellt die Basis der Gelassenheit dar und begründet ein Selbstvertrauen, das von Dauer sein kann.

Ermutigten kann die Idee der Selbstfreundschaft alle, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen. Balsam kann sie für diejenigen sein, für die das Selbst zur Wunde geworden ist, aufgerissen von Anderen, vom Leben, von ungunstigen Verhältnissen. Eine Perspektive kann die Stärkung der Selbstbeziehung denen bieten, die mit sich allein zurechtkommen müssen und daran nichts ändern können oder wollen. Nicht zuletzt kann sie Menschen weiterhelfen, die nur Selbstverzicht und Pflichterfüllung kennengelernt haben und es als Befreiung ihres Lebens empfinden, sich auch um sich selbst kümmern zu dürfen.



© Heike Steinweg / Suhrkamp Verlag

#### Wilhelm Schmid

geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China, Südkorea und Indien, Autor zahlreicher Bestseller, u. a. „Glück“, „Unglücklich sein“, „Liebe“, „Gelassenheit“ und aktuell „Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird“.

Anmeldung erforderlich unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at)  
oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

Stark für Sie. AK Vorarlberg

