



indirizzo | Consultorio DELTA
via Cattori 5
6600 Locarno
tel e fax | 091 - 751 07 17
e-mail | info@consultoriodelta.ch
web | www.consultoriodelta.ch
ccp. | 65-234345-1



Gazette

Infos

Editorial

Finanzen

Am 13. Mai fand unsere Generalversammlung statt. Wir haben unsere im 2007 gemachte Arbeit und die Jahresrechnung präsentiert. Das Jahr haben wir positiv abgeschlossen, dafür sind wir allen, die uns geholfen haben dankbar! Hier unsere Zahlen:

	Jahresrechnung 2007	Budget 2008
Kosten		
Miete	6'600.00	6600.00
Löhne und Soz.vers.	48'583.10	50'000.00
Administr., Seminare	8'802.60	8'000.00
Supervision, Weiterb.	1'490.00	1'800.00
Werbung, Verlag, Div.	3'230.59	3'400.00
Amortisierung	4'000.00	2'000.00
	<hr/> 72'706.29	<hr/> 71'800.00
Ertrag		
Gespräche, Seminare	34'841.15	34'000.00
Mitgliederbeiträge	4'000.00	5'000.00
Spenden Privat	11'065.25	10'000.00
Verlag	3'736.35	2'000.00
Stiftungsgelder	21'300.00	0.00
	<hr/> 74'942.75	<hr/> 51'000.00
Ertrag	2'236.46	

Kalkuliertes Defizit -20'800.00
Spezielle Spenden und Stiftungsgelder

Daten 2008

Freitag 26. September

Um 20.00 Uhr, in Locarno

Seminar mit Licia und Gianni Saillen
(Associazione Insieme - Italia)

Thema:

Wie löse ich Konflikte
Details siehe Flyer

Samstag 8. November

Um 14.00 bis 22.00 Uhr, in Locarno

Seminar mit Cathrine und Christian Lambert, Berater und Verantwortliche des Seelsorge-Vereins Exousia, Lausanne.

Thema:

Innere Heilung und Identität
Details siehe Flyer

Living Waters organisiert von Januar bis Juli 2009, unter der Verantwortung von Stefaan Zemp, seinen nächsten Kurs. Man kann sich schon anmelden - siehe beigelegtes Flyer.



SEPTEMBER 2008 N°11

Liebe Freundinnen und Freunde,

Die Sommerferienzeit neigt sich zu Ende, viele von uns haben (hoffentlich!) den Sommer genossen! Die alltäglichen Probleme sind in den Hintergrund gerutscht, die Sonne und viele Aktivitäten draussen hat unserem Wohlbefinden gut getan.

Vielleicht nicht allen... Im Sommer ist der äussere Aspekt wichtig und wer nicht aussieht wie Mister oder Miss Schweiz sondern „normal“ und einen schlechten Selbstwert hat, kann schon darunter leiden und z.B. eine Essstörung entwickeln. Ja, in der Praxis versteckt sich ein schlechter Selbstwert meist hinter einem andern Problem. Da ist die Mutter, die ihren Selbstwert von den Kindern hatte, diese sind jetzt ausgezogen und sie verliert ihren Halt und wird depressiv. Da ist der Alkoholiker, der sich nur mit Alkohol locker und sicher genug fühlt unter Leuten. Da ist der ausgebrannte Mann, der seine Anerkennung und seinen Selbstwert aus der Arbeit zog, aber dafür immer mehr leisten musste. Da ist der Beziehungsabhängige, der seinen Selbstwert nicht hat, wenn er alleine ist, usw.

Bei unserer Arbeit ist das Thema Selbstwert/Selbstvertrauen ein täglicher Begleiter. Die Schwierigkeit ist, dass eine Verbesserung des Selbstwertes/Selbstvertrauens sehr viel Zeit und Ausdauer braucht, aber es lohnt sich!

Als wir das Consultorio DELTA vor vier Jahren eröffnet haben, brauchten wir Vertrauen. Aber auch heute und jeden Tag brauchen wir dieses Vertrauen um weiter zu machen. Wir danken Euch allen, für Euer Vertrauen in unsere Arbeit! Wir wünschen Euch ein grosses Vertrauen in das was Ihr macht, aber vor allem in das was Ihr seid und was Gott in Euch gelegt hat!

Jasmine



Jasmine Stauffer

Selbstwert

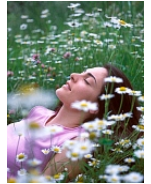
Konzepte wie Selbstwert und Selbstbewusstsein etc. tönen in unseren Ohren modern und scheinen vom Sektor "Psychologie" besetzt zu sein. Viele Christen wagen sich diesen Konzepten nicht anzunähern, aus Angst sie mit Egoismus, Selbstliebe, Selbstbestätigung durcheinander zu bringen.

Hier einige Anregungen zum Wachstum des Selbstwertes.

1. Jeden Abend vor dem einschlafen, liste ich 2 oder 3 Sachen auf, die ich gut gemacht habe
2. Ich schaffe jeden Vergleich mit andern aus meinem Leben
3. Ich akzeptiere Komplimente mit Dankbarkeit und frage nach
4. Ich liste meine Qualitäten auf, entdecke meine Fähigkeiten und brauche sie. Gleichnis von den Talenten: Mt. 25:14-30)
5. Ich nehme meine Grenzen an und arbeite, um meinen Mangel zu beheben
6. Ich übe meine Fähigkeiten in der Kirche (Kirche=Leib aus verschiedenen Gliedern: 1 Kor. 12:12-31)



7. Ich lerne Kritik anzunehmen
8. Wenn ich einen Fehler mache sage ich mir, ich habe einen Fehler gemacht (und nicht, ich bin nichts Wert)
9. Von Zeit zu Zeit schaue ich von mir weg auf die Bedürfnisse der anderen
10. Ich erlaube dem Perfektionismus nicht meine Gedanken anzugreifen: ich werde nie perfekt sein, je früher ich dies verstehe, desto besser ich leben ich!
11. Ich nehme mir Zeit um auszuruhen, etwas zu machen das mir Spass macht, Zeit zu verbringen mit Menschen die ich gern habe
12. Ich frage Gott regelmässig mir zu zeigen wie er mich sieht



Selbstwert

Jedoch ist die Bibel voll von Aufforderungen und Beispielen zum Selbstkonzept. Und trotzdem kann man beobachten, dass viele Leute, inklusiv vieler Christen, die doch eigentlich "das Leben in Fülle" gefunden haben sollten, an einem schlechten Selbstbewusstsein und Minderwertigkeitskomplexen leiden. Mängel, die sich meist in anderen, mehr sichtbaren Problematiken verbergen. Wie erkennt man nun die Grenze zwischen der Suche nach sich selbst nur IN sich selbst, unendlich und limitiert, und der Suche nach dem echten Selbst, das von Gott gedachte und kreierte, das erlaubt zu Leben ohne sich ununterbrochen minderwertig und ungeeignet zu fühlen? Die Worte Jesu "*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*" (Mt. 19:19) gibt uns einen klaren Ausgangspunkt, der vermuten lässt, dass es nicht möglich ist die anderen gut zu lieben, wenn wir keine Liebe zu uns selbst haben. Genauso unmöglich ist, eine unverhältnismässige Erfüllung der eigenen Wünsche und die Suche des Vergnügens über jede Priorität, und zugleich den Nächsten zu lieben. Wenn wir das Gebot in die Praxis umsetzen, werden wir das nötige Gleichgewicht haben.

Der wahre Selbstwert, ist der Wert den wir uns selbst geben, nicht nur im Intellekt (zu wissen, dass wir einen Wert haben) sondern nach den von uns selbst gemachten Wahrnehmung, von denen wir glauben, sie in den meisten Situationen von aussen bestätigt zu verspüren.

Normalerweise sind es die Eltern, die diesen fundamentalen Wert vermitteln, der ein grosses Bedürfnis des Kindes ist. Die Eltern fördern Wert und Würde im Kind indem sie ihm, Aufmerksamkeit und Annahme schenken, eine Erziehung mit klaren aber logischen und fairen Grenzen geben, keine Macht und Manipulation ausüben, Ideale und realistische Ziele fördern, ohne Perfektionismus und Konkurrenz zu nähren, den Raum geben, sich als Individuum zu äussern, seine Fähigkeiten fördern und ihn mit seinen Defiziten lieben. Einmal die möglichen Ursachen eines schlechten Selbstwertes gefunden, ist es wichtig Stellung zu nehmen und darauf zu rea-



Gazette

Selbstwert

gieren. Es ist unnützlich sich Jahrelang zu beschweren, und die Fehler oder der Mangel von einem Elternteil zu wälzen. Es ist wahr, wenn wir als Kind nicht geachtet, umsorgt, geschätzt, angenommen und unsere Würde nicht geschützt wurde, ist es im Erwachsenenalter schwieriger das Leben mit dem Grundvertrauen, so wie wir sind und was wir machen ist gut, anzugehen. Man ist abhängiger von der Anerkennung anderer, der Bestätigung von aussen und der Suche sich das Recht geliebt zu werden von anderen und sogar von Gott zu verdienen. Aber wir können und sollen einen Schritt weiter machen! Was heisst es praktisch Stellung zu nehmen und zu reagieren? Vorerst ist es wichtig den Mangel zu bekennen. Manchmal verbirgt sich der Mangel an Selbstwert gerade in einem Verhalten „der Starken“, in einem „sicheren“ Auftreten, dem „braven Kind“-Syndrom. Hier muss man mutig und ehrlich mit sich selbst sein! Weiter braucht es Vergebung in einer präzisen Art, wer hat einem nicht das gegeben, was unser Recht gewesen wäre und einen Trauerprozess durchmachen. Das was wir nicht erhalten haben ist eine Realität, die es zu akzeptieren gilt: nach

der Trauerphase erhält man neue Kraft um weiter zu gehen. Normalerweise arbeitet man in der Therapie zweigleisig: Das erste ist ein Verhaltenstherapeutischer Ansatz, d.h. ausgehend von dem Mangel und was genau uns Minderwertig fühlen lässt, können Veränderungen vorgeschlagen werden, z.B. ein Hobby entfalten, mit Sport beginnen, einen Kurs besuchen, sich mit Leuten treffen, die man schätzt um in der Sozialkompetenz zu wachsen, etc. Das zweite Gleis hat mit der inneren Heilung zu tun. Was sind die Lügen über mich, die ich geglaubt habe? Welches ist die Wahrheit, die Gott für mich bereit hält? Welches ist die neue Identität, die ich in Situationen in denen ich mich minderwertig fühle, auch ohne direkten Grund, üben kann? Wie setze ich dies um? Sich sehen wie Kinder in den Armen des Vaters und seine Worte mit dem Herzen hören. Dies sind einige der bedeutendsten Erfahrungen, um im Selbstbewusstsein zu wachsen.

Claudio



Claudio Agosta