# LQB - Alle schauen nur auf sich, nur ich schau auf mich

Im Alltag begegnen uns vielfältige Herausforderungen und Belastungen. Schwierige Situationen, wie die Pandemie, bringen zusätzliche Veränderungen und fordern uns. Darum ist es besonders wichtig, die eigenen Energiereserven im Auge zu behalten und aufzuladen, um die innere Balance zu bewahren. Zuerst muss ich auf mich selbst schauen und erkennen wer ich bin. Erst dann werde ich andere verstehen und meine sowie die Ressourcen anderer optimal einsetzen und stärken können. Dieser Vortrag soll zur Selbstreflexion und Bewusstmachung der eigenen Ressourcen anregen und Impulse für mehr Selbstfürsorge und Selbstvertrauen geben. Lernen Sie sich selber besser kennen und stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft!

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 2 Einheiten |
| **Fachbereich:** | Persönlichkeit & Kreativität |
| **Zielgruppe:** | Bäuerinnen und Bauern, die am Hof leben |

## Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at