

Hirschthal, im April 2025

F O K A
Forum
Kaufmännischer
Berufsfrauen
Schweiz

Einladung zum Forum

«*Bambi-Reflex – wenn Freundlichkeit zum Zwang wird*»

Datum	Dienstag, 20. Mai 2025
Zeit / Dauer	19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr, nachher Apéro
Ort	5000 Aarau, Schön und Gesund AG, Kasinostrasse 30 (Eingang Seminarraum gegenüber Geschäft Schön und Gesund -> Treppenhaus 1. Stock)
Referentin	Petra Sewing-Mestre , Systemisches & traumasensibles Coaching für Life & Business, Autorin – Speakerin https://www.frauenakademie-luzern.ch
Anmeldung	bis Freitag, 16. Mai 2025 , via Maja Ernst: maja.ernst@bluewin.ch
Gästebeitrag	CHF 20.00

Liebe FOKA-Kolleginnen und FOKA-Interessierte

Immer nett, immer hilfsbereit, immer lächelnd – und dabei völlig erschöpft? Viele Frauen kennen das: Sie passen sich an, stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an und vermeiden Konflikte um jeden Preis. Dahinter steckt oft der sogenannte **Bambi-Reflex** – ein tief verankerter Mechanismus aus der Kindheit, der im Erwachsenenleben zur echten Belastung werden kann.

Dieser spannende und kurzweilige Vortrag beleuchtet, welche psychologische Dynamik wirklich hinter diesem zwanghaften Freundlichsein steckt – und wie du dich daraus befreien kannst. Du erfährst,

- wie du den Bambi-Reflex bei dir erkennst,
- welche Folgen er für dein Leben, deine Beziehungen und deine Gesundheit hat,
- und vor allem: wie du ihn Schritt für Schritt überwindest, um wieder in deine Kraft zu kommen.

Der Vortrag richtet sich an alle Frauen, die den Mut haben, sich selbst ehrlich zu begegnen und die bereit sind, alte Verhaltensmuster zu erkennen und hinter sich zu lassen. Für ein Leben, das wirklich ihren ganz persönlichen Bedürfnissen entspricht. Lass dich inspirieren, werde wach und entdecke, wie wohltuend ein “Nein” sein kann.

Weil dein Leben zu wertvoll ist für ständiges Ja-Sagen

Herzliche Grüsse

FOKA – Sektion Aargau/Solothurn

Maja Ernst, Präsidentin

Nächstes Forum: Mittwoch, 11. Juni 2025 – Rund um gutes Hören - KIND Hörzentrum Aarau

FOKA – Sektion Aargau/Solothurn Maja Ernst · Trottengasse 9 · 5042

Hirschthal · Mobile 079 408 58 64 · E-Mail: maja.ernst@bluewin.ch · www.foka.ch