

**Anreise:**

Donnerstag, 05. März, ab 14:00 Uhr

**Beginn** mit dem Abendessen  
am Donnerstag um 18:00 Uhr

**Ende** nach dem Mittagessen  
am Sonntag um ca. 13:00 Uhr

**Seminarzeiten:**

Do 19-20.30 Uhr

Fr und Sa 9-12 und 14.30-18 Uhr  
(inkl. Pausen)

So 9-10.30 Uhr

So 10.45 Besuch der Hl. Messe  
(optional)

**Abreise:**

Sonntag, 08. März nach dem  
Mittagessen (ca. 13 Uhr)

**Bitte bringen Sie mit:**

Schreibzeug und Block,  
Bibel (wenn vorhanden),  
dicke Socken,  
bequeme und witterfeste Kleidung



Das Geistliche Haus für Bildung,  
Begegnung und Erholung der  
Pallottiner befindet sich im  
ehemaligen Schloss Hersberg  
in Immenstaad am Bodensee.

**Kursgebühr:** 245 €

**Vollpension und Übernachtung**  
(für die gesamte Seminardauer):

299 € im Einzelzimmer pro Person  
269 € im Doppelzimmer pro Person

**Anmeldung:**

St. Josef Hersberg  
Schloss Hersberg 1  
88090 Immenstaad / Bodensee  
Tel.: 07545/935-0  
[info@hersberg.de](mailto:info@hersberg.de)

**Anmeldeschluss:** 25.02.2026

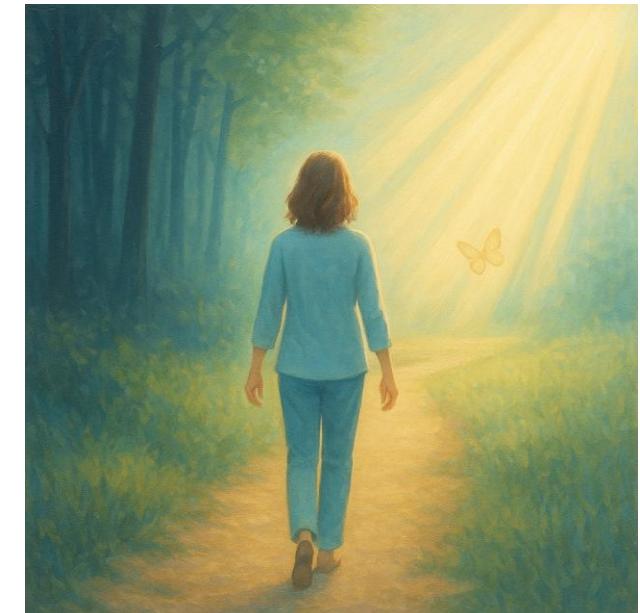
Weitere Informationen über  
das Bildungshaus und das  
Bildungsprogramm finden Sie unter  
[www.hersberg.de](http://www.hersberg.de).

## Narzisstischen

## Missbrauch

## überwinden und die

## Wunden heilen



Erstellt mit ChatGPT

**05. – 08. März 2026**

## **Ein Seminar für Menschen, die unter narzisstischem Verhalten anderer gelitten haben oder es noch tun**

Narzisstischer Missbrauch verursacht tiefen seelischen Stress und emotionales Leid. Viele Betroffene fühlen sich verwirrt, erschöpft und entfremdet von sich selbst.

Dieses Seminar bietet einen geschützten Raum für Verständnis, Heilung und persönliche Entwicklung. In einer achtsamen und mitfühlenden Atmosphäre erhalten Sie fundierte Impulse, praktische Übungen, hilfreiche Tipps und geführte Meditationen.

Der Austausch in Kleingruppen ermöglicht es, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu stärken.

### **Was erwartet Sie?**

Was kennzeichnet eine gesunde und was eine toxische Beziehung?

Was ist gesunde Empathie – und wann wird sie zur Falle?

Warum vertraue ich meiner Wahrnehmung nicht mehr?

Welche Gefühle kehren immer wieder zurück – und was erzählen sie über meine Geschichte?

Was braucht es, um seelischen Schmerz zu heilen?

Wie löse ich mich aus emotionaler Verstrickung und Abhängigkeit?

Wie kann ich meine Lebenskraft für mein eigenes Gesundwerden nutzen?

Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen – und welchen Sinn erkenne ich darin?

Warum ist Verzeihen beim Thema Narzissmus anders?

Wie entwickle ich Mitgefühl für mich selbst?

Wie gestalte ich mein Leben liebevoller und kraftvoller?

Was schützt mich vor einer Wiederholung?

Gemeinsam beleuchten wir zentrale Fragen des Heilungsprozesses. Damit sich das Wort wieder erfüllt aus Joh 10,10:

**"Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben."**

### **Kursleitung:**

Jutta Wagner  
Quiddestr. 35  
81735 München  
Tel.: 0151-17 63 53 67  
coaching@frauenmut.de  
www.frauenmut.de



- Prozessarbeit mit der Methode Liebevolle Zwiesprache® bei Peggy Paquet
- Master-Inspirationscoach
- Referentin bei der Hanns-Seidel-Stiftung e.V.
- Assistentin der Geschäftsleitung/Projektleiterin
- Diplomsozialgeographin (TU München)
- Mitglied im Netzwerk „SIE – Bayerns Frauen“
- Heilpraktikerin für Psychotherapie i.A.

### **Assistenz:**

Bernita Schreiner  
Bodenseestr. 6  
88682 Salem  
Tel.: 07553/8289560  
info@bernila-schreiner.de



- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Christliche Therapeutin (de'ignis)
- Liebevolle Zwiesprache®
- Ärztlich geprüfte Fachberaterin für Antistressmaßnahmen mit der Vagus-Meditation (nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack)
- Partnerschule®-Trainerin (Paarberatung nach Dr. Rudolf Sanders)
- Sonderpädagogin