



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://www.bjv.de>)

[Startseite](#) > Ein inspirierender Abend mit Pippi Langstrumpf

Fachgruppe Chancengleichheit

Ein inspirierender Abend mit Pippi Langstrumpf

Workshop mit der Buchautorin Tatjana Reichhart

München, 09.04.2019

„Und ab heute mehr Pippi Langstrumpf in meinen Leben?“, meinte eine der Teilnehmerinnen nach dem Mini-Workshop von Dr. med. Tatjana Reichhart. Beim ausgebuchten Netzwerktreffen in München ging es um die Themen „Freiheit“ und „Selbstbestimmung“.

Was macht mich unfrei? Welche Glaubenssätze hemmen mich? Wie komme ich gegen meinen Perfektionismus an? Diese und weitere Fragen standen im Fokus des Abends im Café Kitchen2Soul. Was nach Meinung einiger eine ganz zauberhafte, familiäre Atmosphäre – wie im Wohnzimmer – bot.

Und Reichhart, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ermunterte die Zuhörerinnen die Antworten laut auszusprechen, um anschließend pragmatische Mittel dagegen zu erklären. Leicht und verständlich, und immer wieder Bezugnehmend auf die Eigenschaften der Pippi Langstrumpf.

Von „Ich habe keine Angst, ich komme immer zurecht“, über „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt“ bis hin zu der Anregung, hin und wieder einen Perspektivenwechsel zu wagen (Pippi Langstrumpf geht auch mal rückwärts).

Bei Wasser und Wein saßen wir dann noch ein bisschen zusammen und übten uns im Netzwerken, oder auch im Analysieren unserer „inneren Antreiber“.

Übrigens: Wer nicht dabei war, und sich für das Thema interessiert: Von Dr. med. Tatjana Reichhart erschien im Kösel-Verlag das Buch „Das Prinzip Selbstfürsorge. Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben. Roadmap für den Alltag“.

Uschi Horner, Vorsitzende [Fachgruppe Chancengleichheit](#) ^[1]

Source URL: <https://www.bjv.de/news/inspirierender-abend-mit-pippi-langstrumpf>

Links:

[1] <http://www.bjv.de/chancengleichheit>