

LandFrauenForum 2026: Mehr Infos zum Vortrag von René Träder

„Wo ich ende, beginne ich“, sagt der Berliner Psychologe, Coach und Autor René Träder und ergänzt: „deshalb ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen. Ansonsten ertrinken wir in einem Meer aus Pflichtgefühl, Hilfsbereitschaft und Anpassung. Wir funktionieren dann für andere, doch wir selbst bleiben auf der Strecke: das Stress-Level steigt und die Lebenszufriedenheit sinkt.“

Im Alltag haben wir viele Rollen: Partnerin, (Groß-)Mutter, Freundin, Mitarbeiterin, Tochter, Schwester, Expertin für ein bestimmtes Thema etc. Manche geben uns Halt und Sinn, andere entstehen aus Erwartungen, Gewohnheiten oder dem Wunsch, es allen recht zu machen. Oft merken wir erst spät, wie sehr uns bestimmte Rollen einengen oder erschöpfen. René Träder wird in seinem Vortrag beleuchten, wie Rollenbilder unser Leben prägen, warum Grenzen wichtig sind und wie persönliches Wachstum gelingt, ohne egoistisch zu werden. Ihr erfahrt: - wie wir die eigenen Rollen bewusster erkennen, hinterfragen und aktiv gestalten können - warum klare Grenzen kein Zeichen von Härte, sondern von Selbstrespekt sind - und wie persönliches Wachstum gelingt, wenn wir nicht nur funktionieren, sondern unser Leben bewusst formen.

Die wichtige Frage lautet: **Wer bin ich – jenseits der Rollen, die andere mir zuschreiben?** Im 2. Teil von Renés Vortrag (nach dem Essen) wird er uns außerdem konkrete Methoden vorstellen, wie man Grenzen setzen und Nein sagen (lernen) kann. Und wir können diese Methoden dann auch direkt in einer interaktiven Übungseinheit ausprobieren.