



Geht es Dir manchmal auch so?

Du wachst mitten in der Nacht auf und kannst nicht mehr einschlafen?
Deine Gedanken kreisen die ganze Zeit?
Du bist schnell reizbar?
Du bist angespannt?
Du kannst dich nur schwer konzentrieren?
Negative Gedanken überkommen Dich?
Immer wieder greifst Du zu Drogen um „auszusteigen“?

Möchtest Du aus diesem Kreislauf ausbrechen?

Geh mit uns gemeinsam auf eine Reise. Du bist Deine eigene Kapitänin auf Deiner Lebensfahrt.

Alles was Du brauchst, bringst Du selbst mit: Denn, auf Deine Stärken kannst Du bauen. In unserem 9-wöchigen Gruppenangebot wirst Du Deine Stärken / Ressourcen sehen lernen.

Wir stellen uns der Frage: Wo sind all' die Leuchttürme, Anker und Rettungsboote? Durch gezielte Übungen erlangst Du Handlungskompetenzen und lernst dadurch die Segel auch bei stürmischer See richtig zu setzen –

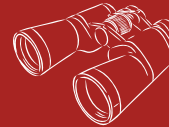
Deine Stärken zu nutzen.



Am 04.09.2025 findet um 13.30 Uhr eine **Informationsveranstaltung im Frauen*café** statt.

Möchtest du am Gruppenangebot teilnehmen?
Melde dich verbindlich bis zum 08.09.2025 an.

Das Gruppenangebot findet donnerstags



25.09.2025, 02.10.2025, 09.10.2025,
16.10.2025, 23.10.2025, 30.10.2025
06.11.2025, 13.11.2025, 20.11.2025

jeweils von 10-12 Uhr statt. Ersatztermin:
27.11.2025

Wir starten mit einem gemeinsamen Frühstück.

Ansprechpartnerinnen sind:

Lisa Tripp

Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Systemische Therapeutin (DGSF)

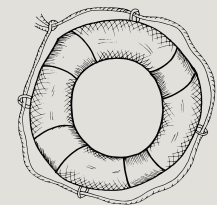
Melanie Herb

Sozialpädagogin (B.A.),
Systemische Beraterin (DGSF)

Wir sind erreichbar über die zentrale
Telefonnummer von Lilith:
0911 / 472218

INHALTE:

- 1. An Bord gehen –**
Ankommen, Orientierung und Sicherheit
- 2. Das Ruder fest im Griff –**
Vorhandene Stärken erkennen und ausbauen
- 3. Den Wind aus den Segel nehmen –**
Stress abbauen, was hilft?
- 4. Navigation durch die Nacht –**
Der Schlaf als Kompass
- 5. Dem Sturm trotzen –**
Ärger los werden, „richtig“ abreagieren
- 6. Einen sicheren Hafen anlaufen –**
hilfreicher Umgang mit Ängsten
- 7. Ein Problem umschiffen –**
Hilfreiches Denken, hilfreiche Beziehungen
- 8. Auf Kurs bleiben –**
Selbstfürsorge
- 9. Den Anker werfen, von Bord gehen –**
Was nehme ich mit? Meine Rettungsbote



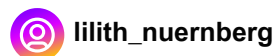
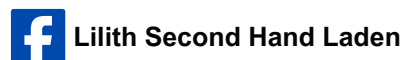


Wir sind sehr gut zu erreichen.

Vom Hauptbahnhof Nürnberg-Südausgang
und von der Haltestelle Aufseßplatz (U1) sind
es zu Fuß nur drei Minuten.



Unsere Adresse:
Bogenstraße 30 in 90459 Nürnberg
Telefon: 0911-47 22 18, Fax: 0911-47 22 85
E-Mail: info@lilith-ev.de



Stabilitätsgruppe

vom 25.09.2025
bis zum 20.11.2025

