



Einladung zum Workshop

„Nähe und Distanz im Ehrenamt“



Engagement lebt von Beziehung. Da entsteht Nähe: Vertrauen, Offenheit, manchmal auch der Wunsch nach „mehr“. Mehr Zeit, mehr Verfügbarkeit, mehr Unterstützung. Und genau hier wird der Umgang mit Nähe und Distanz zur Schlüsselkompetenz: Wie bleibe ich zugewandt, ohne mich zu verstricken? Wie setze ich Grenzen, ohne abweisend zu werden? Wie kann ich klar sein, ohne mich zu rechtfertigen?

In diesem Halbtagesworkshop liegt der Schwerpunkt darauf, die **eigenen Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen** (körperlich, emotional, zeitlich, rollenbezogen) und **empathisch, und gleichzeitig unmissverständlich auszudrücken**, was möglich ist und was nicht.

Wir arbeiten u. a. an:

- Signalen von Überforderung und „zu viel“ (im Körper, in Gedanken, im Verhalten)
- Klarheit über Rolle, Auftrag und Verantwortung: Was gehört zu mir – was nicht?
- typischen Grenzsituationen im Alltag: zusätzliche Bitten, Erwartungsdruck, emotionaler Sog, Schuldgefühle
- einfachen, alltagstauglichen Formulierungen, mit denen du freundlich und eindeutig bleibst

Referentin: Pia Hübinger ist Pädagogin, Coach und Trainerin für Achtsamkeit, Mitgefühl und achtsamkeitsbasierte Kommunikation.

Wann: 21.11.2026 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo: Haus Helvetia, Am Bollwerk 10, 53343 Wachtberg

Anmeldung bei:

- Gemeinde Wachtberg, Katja Ackermann (Ehrenamtskoordination)
E-Mail: ehrenamtskoordination@wachtberg.de

oder über diesen Link: [Workshop Nähe und Distanz im Ehrenamt – Formular ausfüllen](#)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung mit, in welchem Engagement Sie aktiv sind.

Dieser Workshop wird von der Freiwilligen-Agentur in Kooperation mit der Gemeinde Wachtberg **kostenfrei** angeboten.

Die kostenfreie Veranstaltung wird durch die Spenden der Besucher der Klassik-Bühne Rhein-Sieg 2025 der Kreissparkassenstiftung für den Rhein-Sieg-Kreis für das Projektjahr der Freiwilligen-Agentur „Gemeinsam statt Einsam – Ehrenamt wirkt“ ermöglicht.