

5. August 2021

## Raus aus der Ess-Stress-Falle – Rein ins Ess-Wohlbefinden

Fühlen Sie sich häufig gestresst? Beeinflusst Stress Ihr Essverhalten? Neigen Sie zu unregelmäßigem Essen und werden dann von Heißhungerattacken überfallen? Beruhigen Sie sich hin und wieder mit Essen? Wer in stressigen Phasen zu Schokolade, Keksen oder Chips greift, ist damit nicht allein. »Etwa 40 Prozent der Menschen essen durch Stress mehr, aber genauso viele verzichten in Stressphasen auch häufiger auf Essen« (Deutsches Institut für Ernährungsforschung 2017)

In welchen Situationen neigen Sie zu Ihrem Ess-Stress-Verhaltensmuster?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über mögliche innere und äußere Stressauslöser im Zusammenspiel mit Ihrem Essverhalten und den alltäglichen Herausforderungen. Lernen Sie Ihre Verhaltens- und Gedankenmuster in solchen Situationen zu erkennen und für sich zu nutzen. Außerdem erhalten Sie Anregungen, aus denen Sie individuell wählen können, was am besten zu Ihnen passt und wie Sie Ihre Gesundheitsquellen zum Ess-Wohlbefinden mobilisieren können.

»Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen; man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunter locken!« Mark Twain

REFERENTIN  
**Britta Fries**  
Dipl. Sozialpädagogin,  
Systemische Beraterin, Ernährungs- und Bewegungstrainerin

12. August 2021

## Grübeln? Stopp!! Vom Umgang mit dem »Kopfkino«

Werden Ihre Gefühle von Ihren Gedanken gesteuert? Neigen Sie zum Grübeln? Rauben Ihnen Ihre Gedanken den Schlaf?

Wer ewig nachdenkt und noch dazu viele negative Gedanken hegt, schadet auf Dauer seiner Gesundheit. Grübeln raubt Menschen nicht nur den Schlaf, sondern nimmt ihnen die gute Laune und die Lebensfreude. Der Vortrag sensibilisiert für das Thema und beleuchtet u.a. die Hintergründe in Bezug auf das Unterbewusstsein bei der Entstehung von »grüblerischen« Gedanken. Sie erfahren, was der Unterschied zwischen »Denken« und »Grübeln« ist und wie sich die richtige Lenkung der Gedanken auf die Gesundheit und Ihr Leben auswirkt.

Es gibt erste Impulse, wie:

- Sie das »Kopfkino« abschalten können, vor allen Dingen nachts
- sich die Kraft der Gedanken positiv für Ihre Gesundheit und Ihre Ziele nutzen lässt
- Sie tagsüber Regisseur Ihres Kopfkinos werden und mehr Lebensfreude gewinnen

Lenken Sie Ihre Gedanken und lassen Sie sich nicht von Ihren Gedanken lenken!

REFERENTIN  
**Juliane Klein**  
Geprüfte Präventologin, Burn-Out-Beraterin,  
Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz  
[www.juliane-klein-gesundheit.de](http://www.juliane-klein-gesundheit.de)

19. August 2021

## Meine Resilienz stärken Die »Fünf Freiheiten« nach Virginia Satir

Meine Resilienz stärken – Die Fünf Freiheiten –, unsere eigenen Ressourcen sehen und nutzen.

»Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.« Virginia Satir

Die »Fünf Freiheiten« ist ein Modell nach Virginia Satir, der Pionierin der systemischen Familientherapie. Ihr Anliegen war es, Menschen ihre Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr »Grundpotential« in hindernden Lebensumständen nutzen konnten, um Wachstum und inneren Frieden zu fördern. Sie bringen zum Ausdruck, wie wir in der heutigen Zeit unsere Ressourcen nutzen und wieder kreativ frei wählen können. Zur Steigerung und Bewusstwerdung der eigenen Resilienz bei den heute gestiegenen Anforderungen von außen.

REFERENTIN  
**Anke Brühl-Tschuck**  
Systemische Beraterin, Therapeutin, Familientherapeutin (DGSF),  
Resilienz- und Achtsamkeits-Trainerin, Dipl. Betriebswirtin (FH)  
[www.entspannung-ruhe-kraft.de](http://www.entspannung-ruhe-kraft.de)

26. August 2021

## perfekt unperfekt

Wie oft glauben wir, all den Anforderungen, die in einer modernen Welt an uns gestellt werden, gerecht werden zu müssen? Und wenn es uns nicht gelingt, fühlen wir uns schlecht, nicht gut genug und schämen uns vielleicht sogar.

Nobody's perfect, das wissen wir. Und trotzdem unternehmen wir unglaubliche Anstrengungen, um unsere Unzulänglichkeiten zu verbergen. Dabei nehmen wir uns genau dadurch selbst die Chance auf ein authentisches, glückliches Leben und Verbundenheit mit anderen.

Als »trockene Perfektionistin«, die selbst immer wieder in die Perfektionismusfalle tappt, weiß Alexandra Matzke, wovon sie spricht. Sie gibt Impulse, die dazu ermutigen, die eigene Unperfektheit zu umarmen und als Stärke zu empfinden.

REFERENTIN  
**Alexandra Matzke**  
Systemisches Mindset-Coaching  
[www.alexandramatzke.com](http://www.alexandramatzke.com)

### HINWEIS

Die Donnerstagsvorträge finden in der Stadtbibliothek im Forum Confluentes (Zentralplatz 1, 56068 Koblenz) statt.

EINTRITT jeweils 4,00 €

VORVERKAUF Karten sind ab dem 15. Juni 2021 ausschließlich in der Stadtbibliothek erhältlich

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Platzreservierung ist nicht möglich.

Die Vorträge beginnen um 17 Uhr, Einlass ist ab 16:30 Uhr. Wir bitten zu beachten, dass nach 17 Uhr leider kein Einlass mehr möglich ist.

### INFORMATION

**Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz**

TELEFON (0261) 129 1051

E-MAIL [gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de)

INTERNET [www.frauen.koblenz.de](http://www.frauen.koblenz.de)

**Stadtbibliothek Koblenz**

TELEFON (0261) 129 2626

E-MAIL [stb@stadt.koblenz.de](mailto:stb@stadt.koblenz.de)

INTERNET [www.stb.koblenz.de](http://www.stb.koblenz.de)

# DONNERSTAGS VORTRÄGE 2021

Angebote der Gleichstellungsstelle und Stadtbibliothek Koblenz im Juli und August 2021

[frauen.koblenz.de](http://frauen.koblenz.de)  
[stb.koblenz.de](http://stb.koblenz.de)

**KOBLENZ**  
VERBINDET.

Gleichstellungsstelle  
Stadtbibliothek

Bild: iStockphoto, freepik.com

# 2021

8. Juli — Marion Wellens  
**Von der Angst zur LIEBE**

15. Juli — Helga Montag  
**Waldbaden und Achtsamkeit –  
ein starkes Team**

22. Juli — Marion Wellens  
**Ihre Handschrift  
kann Ihr Leben verändern!**

29. Juli — Sabine Papirny-Baumgarten  
**Eine Mütze voll Schlaf**

5. August — Britta Fries  
**Raus aus der Ess-Stress-Falle –  
Rein ins Ess-Wohlbefinden**

12. August — Juliane Klein  
**Grübeln? Stopp!!  
Vom Umgang mit dem »Kopfkino«**

19. August — Anke Brühl-Tschuck  
**Meine Resilienz stärken  
Die »Fünf Freiheiten« nach Virginia Satir**

26. August — Alexandra Matzke  
**perfekt unperfekt**

INFO 2021

## In Coronazeiten ist vieles anders!

Viele lieb gewonnene und fest im Kalender eingeplante Veranstaltungen können nicht stattfinden. Wir wollen auf unsere beliebten Donnerstagsvorträge im Juli und August dieses Jahr nicht verzichten. Daher haben wir Ihnen trotz der bestehenden Planungsunsicherheit ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Die Coronazeit stellt für viele von uns eine große Herausforderung dar, privat und im Arbeitsalltag. Gönnen wir uns eine kurze Auszeit und lassen wir uns von unseren Referentinnen neue Impulse geben.

Die Donnerstagsvorträge sind als Präsenzveranstaltungen in den Räumlichkeiten der StadtBibliothek geplant, allerdings mit stark reduzierter Anzahl Besucherinnen und Besucher. Es gelten die jeweils tagesaktuellen Einlassregeln, womöglich die Vorlage eines Negativtests oder Impfnachweises o.ä. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld zu den in Koblenz und in der Bibliothek geltenden Hygienevorgaben auf der Internetseite [www.stb.koblenz.de](http://www.stb.koblenz.de). Wir hoffen sehr, dass alle Vorträge wie vorgesehen stattfinden können.

Falls die Pandemielage uns kurzfristig zu einer Absage zwingt, werden die Vorträge auf ein Onlineformat umgestellt. Bitte geben Sie beim Kartenvorverkauf in der Stadtbibliothek Ihre Email-Adresse an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten zuschicken können, sofern keine Präsenzveranstaltung stattfinden kann. Als Ersatz werden der Vortrag und die Diskussion dann online im Rahmen einer Videokonferenz durchgeführt. Sie erhalten in einem solchen Falle rechtzeitig vor dem Termin einen Zugangslink an Ihre Email-Adresse übersandt.

Wir freuen uns auf interessante Vorträge und einen angeregten Austausch mit Ihnen!

8. Juli 2021

## Von der Angst zur LIEBE

Wir werden alle mit der Fähigkeit zum Glücklichen geboren. Wenn wir nicht glücklich sind, liegt es daran, dass wir – bewusst oder unbewusst – eine falsche Wahl getroffen haben.

Erfahren Sie in diesem abwechslungsreichen Vortrag, wie Sie sich von Angstgefühlen und Schuldgefühlen befreien, um ein innerlich erfülltes und friedvolles Leben zu führen.

Die Persönlichkeitstrainerin Marion Wellens zeigt Ihnen anhand zweier Methoden auf, wie Sie zum einen behindernde Blockaden erkennen und lösen und zum anderen förderliche Verhaltensmuster in Ihrem Innern stärken können.

So wird der Weg frei »von der Angst zur Liebe!«

REFERENTIN

**Marion Wellens**  
Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin  
[www.marionwellens.de](http://www.marionwellens.de)

15. Juli 2021

## Waldbaden und Achtsamkeit – Ein starkes Team

Der Begriff des Waldbadens wurde in den 1980er-Jahren in Japan eingeführt und bedeutet so viel wie »Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes«. Gemeint ist damit ein achtsames, entschleunigtes und absichtsloses Wahrnehmen der Natur mit all unseren Sinnen. Was ist dran am Waldbaden und müssen wir nun alle Bäume umarmen? Zahlreiche Studien belegen die positiven physiologischen und psychologischen Auswirkungen auf unsere Gesundheit und machen klar, dass der Wald ein zentraler Faktor für die Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit ist. Ein achtsames Waldbad ist mehr als ein »normaler« Spaziergang. Es ist ein sich Einlassen auf die Natur, ein Schärfen unserer Sinne, um unseren Körper, uns selbst wieder wahrnehmen zu können.

Dieser Vortrag gibt Einblicke ins Waldbaden. Sie erfahren, warum Waldbaden und Achtsamkeit zusammengehören und wie Sie selbst die Heilkraft des Waldes für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

REFERENTIN

**Helga Montag**  
Stressmanagement- und Resilienztrainerin,  
Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin Waldbaden  
[www.innehalten-entspannen.de](http://www.innehalten-entspannen.de)

22. Juli 2021

## Ihre Handschrift kann Ihr Leben verändern!

Unsere Handschrift ist weit mehr als nur ein Aneinanderreihen von Wörtern, um damit zu kommunizieren. Sie zeigt unsere Einstellung zum Leben und gibt klare Hinweise auf das, was wir für uns selbst und andere empfinden.

Die Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin Marion Wellens zeigt Ihnen in diesem Vortrag, wie Sie durch kleinste Veränderungen Ihrer Handschrift verborgene Talente, Ideen und Eigenschaften entdecken, stärken und selbstbewusst zum Ausdruck bringen können.

Verändern auch Sie Ihr Leben zum Positiven durch die Veränderung Ihrer Handschrift!

REFERENTIN

**Marion Wellens**  
Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin  
[www.marionwellens.de](http://www.marionwellens.de)

29. Juli 2021

## Eine Mütze voll Schlaf

Endlich wieder gut schlafen können. Eigentlich ist es ja ganz einfach: Gemütlich ins Bett legen, das Licht ausschalten, die Augen schließen und bis zum Weckerklingeln durchschlafen. So lässt es sich ausgeruht und voller Energie gut in den neuen Tag starten. Doch für viele Menschen sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Wie eine dunkle Wolke hängt die Angst über ihrem Bett, wieder nicht ein- oder durchschlafen zu können. Sie liegen stundenlang wach, wälzen sich von einer Seite auf die andere und das Gedankenkarussell will einfach nicht stillstehen. Wer so die Nacht zum Tag macht, fühlt sich morgens wie gerädert, müde und ausgelaugt. Ein Grund für schlechten Schlaf kann eine erhöhte Stressbelastung sein.

Unter diesem Aspekt erfahren Sie in diesem Impuls-Vortrag, was Sie gegen wache Nächte und für eine erholsame Nachtruhe tun können.

Aus dem Inhalt:

- Schlafförderer und Schlafstörer
- Persönliches Sandmännchen finden
- Wege in die Entspannung

REFERENTIN

**Sabine Papirny-Baumgarten**  
Stressmanagement-Trainerin  
[www.ich-entspanne-mich.de](http://www.ich-entspanne-mich.de)