

DONNERSTAGS VORTRÄGE 2022

Angebote der
Gleichstellungsstelle und
StadtBibliothek Koblenz
im Juli & August 2022

frauen.koblenz.de
stb.koblenz.de

Bild: life1orstock - freepik.com



KOBLENZ
VERBINDET.

**Gleichstellungsstelle
StadtBibliothek**

2022

7. Juli — Marion Wellens

Zauberkraft von A–Z

14. Juli — Beatrix Sieben

Das Flow-Prinzip
Eigene Potenziale ausschöpfen

21. Juli — Juliane Berg

Die Stimme – Deine Visitenkarte
Stimme & Wirkung: »Sprich, damit ich dich sehe«

28. Juli — Helga Montag

Wald tut gut! Stressabbau und Gesund-
erhaltung durch Achtsamkeit im Wald

4. August — Katja Alekseev & Jacqueline Bröhl

Sexualisierte Gewalt und behinderte Frauen.
Frauen mit Behinderung brauchen Sichtbarkeit!

11. August — Alexandra Matzke

Finde Halt in dir 2.0
Impulse für turbulente Zeiten

18. August — Anke Brühl-Tschuck

Meine Resilienz stärken. Was hat Achtsam-
keit mit Resilienz und umgekehrt zu tun?

25. August — Susanne Hemmer

Endlich ein Leben ohne Stress: Strategien
für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

Gestärkt und positiv in die Zukunft!

Wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Programm im Rahmen unserer beliebten Donnerstagsvorträge anbieten zu können.

Gönnen wir uns auch in diesem Jahr im Juli und August wieder eine kurze Auszeit und lassen uns von unseren Referentinnen neue Impulse geben. Die Donnerstagsvorträge sind als Präsenzveranstaltungen in den Räumlichkeiten der StadtBibliothek geplant. 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 Vorgaben auf der Internetseite www.stb.koblenz.de.

Wir hoffen sehr, dass alle Vorträge wie vorgesehen stattfinden können. Falls Präsenzveranstaltungen kurzfristig nicht stattfinden können, wird als Ersatz der Vortrag und die Diskussion online im Rahmen einer Videokonferenz durchgeführt.

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

Zauberkraft von A–Z

Das Worte eine gestaltende Kraft haben, ist vielen bewusst, doch dass auch Buchstaben eine wahre Zauberkraft entwickeln können, ist den meisten Menschen nicht bekannt.

Die erfahrene Persönlichkeitstrainerin Marion Wellens zeigt Ihnen in diesem abwechslungsreichen Vortrag, wie Sie durch das bestimmte Schreiben einzelner Buchstaben negative Denkmuster auflösen und Ihr (verborgenes) Potenzial zum eigenen Wohl wie zum Wohl anderer nutzen können.

Das A und das O gehören zum Beispiel zur Familie der Kommunikation. Wenn wir das große A so schreiben, wie Abraham Lincoln es tat, so hilft es uns dabei, über uns selbst hinauszuwachsen und uneigennützig im Rampenlicht zu stehen. Das »O« als 4/5-Mond im Uhrzeigersinn gezeichnet, unterstützt uns zum einen dabei selbstsicher, klar und ehrlich zu kommunizieren. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass es unseren Blick vom »Problem« zur »Lösung« lenkt.

Dies sind nur zwei der vielen Möglichkeiten, die das sogenannte VIMALA-Alphabet bietet. Entdecken auch Sie die wahre Zauberkraft von A–Z!

REFERENTIN

Marion Wellens

Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

www.marionwellens.de

Das Flow-Prinzip Eigene Potenziale ausschöpfen

Im Flow zu sein, beschreibt einen mentalen Zustand der völligen Hingabe und des gänzlichen Aufgehens in einer Tätigkeit. Menschen im Flow überzeugen dadurch, dass sie energetisch und beschwingt sind, selbst bei großen Anstrengungen. Dies zeigt sich im beruflichen Kontext, im Sport und in der Freizeit. Das Geheimnis von Flow schlummert in uns allen. Manchmal ist diese Fähigkeit von Sorgen, Pflichten oder Gewohnheiten überdeckt. Es lohnt sich aber, diese Energiereserve freizulegen. Flow wird von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi als eine Quelle unserer psychischen Energie beschrieben, mit der wir unsere Aufmerksamkeit konzentrieren und unsere Handlung motivieren.

Der Impulsvortrag zeigt auf, wie das Flow-Prinzip funktioniert und Sie es anwenden können, damit mehr Freude, Spaß und Glück in Ihrem Alltag spürbar werden.



*Um erfolgreich zu sein,
muss es einem Freude bereiten, sein Bestes
zu geben und damit zugleich etwas zu leisten,
das über die eigene Person hinausreicht.*

Mihaly Csikszentmihalyi

REFERENTIN

Beatrix Sieben

Kölnerin in Koblenz, Managerin, Psychologin,
Moderatorin, Trainerin, Programmleiterin ISSO-academy
www.bea7.de | www.isso.de

Die Stimme – Deine Visitenkarte

Stimme & Wirkung: »Sprich, damit ich dich sehe«

Die Stimme ist unsere Visitenkarte und entscheidet über den ersten Eindruck, den sich ein anderer Mensch von uns macht. Sie ist das natürlichste und unmittelbarste Kommunikationsinstrument und so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Aus ihr klingt Sicherheit, Stärke und Glaubwürdigkeit.

Eine angenehme, klangvolle Stimme, die überzeugt und andere emotional erreicht, als auch Natürlichkeit, Selbstverständnis und Authentizität ausstrahlt, kann jede und jeder erlernen.

Die eigene Stimme annehmen, ihr Potenzial erkennen und mit gezielten Übungen an einer positiven Veränderung zu arbeiten, ist Inhalt dieses Impulsseminars:

- Standfestigkeit und Haltung
- Wahrnehmung des Zusammenhangs von Körper – Atem – Stimme
- Werkzeugkasten Stimme: Stimmklang, Stimmumfang, Deutlichkeit, Artikulation, Lebendigkeit, Dynamik und Sprechtempo
- Emotionen wahrnehmen und stimmlich zum Ausdruck bringen

REFERENTIN

Juliane Berg

Stimm- und Sprachcoach, Moderatorin,

Stimmbildnerin, Gesangslehrerin

www.julianeberg.de

Wald tut gut! Stressabbau & Gesundheitserhaltung durch Achtsamkeit im Wald

Die wohltuende Wirkung des Waldes auf uns Menschen ist nach einem Waldaufenthalt direkt spürbar. Schnell stellen sich in uns Gefühle von innerer Ruhe und Gelassenheit ein und es scheint, dass wir im Wald unsere Akkus förmlich wieder aufladen.

Zahlreiche Studien belegen, dass der Wald und insbesondere das Waldbaden einen wichtigen Einfluss auf unsere Stressregeneration haben und somit ein entscheidender Faktor für die Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit sind: Die Wirkung auf unseren Organismus ist beruhigend und regenerierend zugleich, lässt den Stress förmlich von uns abfallen. Der Wald mobilisiert unsere Selbstheilungskräfte und stärkt unsere Widerstandsfähigkeit gegen Stressmomente.

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, warum Waldbaden und Achtsamkeit zusammengehören und wie Sie für sich selbst die Heilkraft des Waldes sinnvoll nutzen können. Darüber hinaus wird erläutert, wie moderne Stressoren und persönliche Stressverstärker Einfluss nehmen auf unsere Körpersysteme und unser daran gekoppeltes Stresserleben.

Dank der Unterstützung von »Dr. Wald« können wir dem Stress gelassen entgegenreten!

REFERENTIN

Helga Montag

Stressmanagement- und Resilienztrainerin,
Achtsamkeitstrainerin, Kursleiterin Waldbaden
www.innehalten-entspannen.de

Sexualisierte Gewalt und behinderte Frauen. Frauen mit Behinderung brauchen Sichtbarkeit!

Der Fakt, dass behinderte Frauen in unserer Gesellschaft dreimal häufiger von sexualisierter Gewalt betroffen sind, als Frauen ohne Behinderung, ist der einen oder anderen Person vielleicht bekannt. Aber woran liegt das? Frauen mit Behinderung werden auf mehreren Ebenen diskriminiert. Zum einen, weil sie eine Frau sind und zum anderen, weil sie als behinderter Mensch ableistischen Strukturen ausgesetzt sind (die Beurteilung eines Menschen nach den körperlichen oder geistigen Fähigkeiten). Ableistische Strukturen äußern sich im täglichen Leben von behinderten Frauen und begünstigen sexualisierte Gewalt. Hinzu kommt, dass behinderte Frauen aufgrund des Ableismus in unserer Gesellschaft entweder sexualisierte Gewalt gar nicht oder nur schwer erkennen können. Erkennen Sie sexualisierte Gewalt doch, wird ihnen oft nicht geglaubt und die Täter:innen gewinnen mehr an Macht und können im schlimmsten Fall weitermachen. Behinderten Frauen ist es möglich sich zu schützen, aber dafür brauchen Sie die Unterstützung von Allies (Verbündeten).

- Was ist Ableismus genau? Weshalb ist dies eine Ursache für sexualisierte Gewalt gegen behinderte Frauen*?
- In welchen Lebensbereichen sind behinderte Frauen* besonders häufig von sexualisierter Gewalt betroffen?
- Welche gesellschaftlichen und politischen Bedingungen braucht es, um sexualisierte Gewalt gegen behinderte Frauen* abzuschaffen?
- Wie kann ich Ally (Verbündete*) werden?

Warum sexualisierte Gewalt gegen behinderte Frauen alle Menschen in unserer Gesellschaft etwas angeht, erfahren Sie im Vortrag von Katja Alekseev vom Frauennotruf Koblenz.

REFERENTINNEN

Katja Alekseev | **Jacqueline Bröhl**

Sozialpädagogin (B.A.) | Diplom-Pädagogin

Frauennotruf Koblenz | www.frauennotruf-koblenz.de

Finde Halt in dir 2.0 Impulse für turbulente Zeiten

An niemandem gehen die letzten 2,5 Jahre spurlos vorbei. Das, was im Außen passiert, können wir meist nicht beeinflussen. Umso wichtiger ist es, Halt und Geborgenheit aus sich selbst heraus zu fühlen. Darauf können wir, unabhängig vom Außen, jederzeit zugreifen und sind besser gewappnet für die Herausforderungen der aktuellen Zeit.

Im Vortrag geht es darum, wie wir es auch in turbulenten Zeiten schaffen, Ruhe zu bewahren, im Vertrauen mit uns zu sein und unsere Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Damit kennt sich Alexandra Matzke aus – nach mehreren Schicksalsschlägen hat sie es geschafft, Stärke daraus zu gewinnen.

Was treibt Sie gerade (oder seit 2020) am meisten um? Wenn Sie möchten, schreiben Sie mir, um Ihr Thema eventuell berücksichtigen zu können: welcome@alexandramatzke.com

Anschließendem Austausch ist ausdrücklich erwünscht!

REFERENTIN

Alexandra Matzke

Systemisches Mindset-Coaching

www.alexandramatzke.com

Resilienz stärken. Was hat Achtsamkeit mit Resilienz und umgekehrt zu tun?

Müssen resiliente Menschen immer stark und unfehlbar sein? Müssen resiliente Menschen immer achtsam mit sich umgehen?



*It's not a miracle to walk on water,
it's a miracle to walk on earth.* Thich Nhat Hanh

Resilient und achtsam sein heißt auch bewusst schwach zu sein. Es heißt anzuerkennen, dass wir alle nicht perfekt sind und sich von diesem Anspruch zu lösen. Wenn wir in dem, was wir tun, achtsam sind, wird sich das positiv auf uns und andere auswirken – immer können wir das aber nicht leisten.

Wenn wir eine Krise bewältigen, dann heißt das nicht nur sich auf seine seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu verlassen, sondern eben auch zu akzeptieren, dass man sich in einer solchen Situation befindet und nicht jede Widrigkeit einfach zu ertragen oder gar zu überwinden ist.

REFERENTIN

Anke Brühl-Tschuck

Systemische Beraterin, Therapeutin, Familientherapeutin (DGSF),
Resilienz- und Achtsamkeits-Trainerin, Dipl. Betriebswirtin (FH)
www.entspannung-ruhe-kraft.de

Endlich ein Leben ohne Stress: Strategien für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

Nichts ändert sich, bis du dich selbst änderst – dann ändert sich alles!

Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Es fällt Ihnen schwer, zur Ruhe zu kommen, Ihre Gedanken kreisen ständig
- Sie wollen immer zu viele Aufgaben in zu wenig Zeit erledigen
- Ihre eigenen hohen Erwartungen lösen Druck aus
- Sie haben das Gefühl, immer funktionieren zu müssen
- Sie haben bereits stressbedingte Beschwerden wie Verspannungen oder Schlafprobleme

Sie können mir glauben, ich selbst kenne das nur zu gut! In meine Trainings fließt nicht nur mein methodisches Wissen ein, sondern ganz viel eigene Erfahrung. Daher weiß ich mit Sicherheit: Es geht auch ganz anders! Ich habe meinen Weg zu mehr Balance gefunden und entdeckt, wie ich kraftvoll und zugleich gelassen durchs Leben gehen kann.

Das teile ich im Vortrag mit Ihnen:

- Stress verstehen: Was ist Stress? Wie entsteht Stress und was macht er mit uns?
- Meine 5 besten Strategien & Tipps für weniger Stress
- 5 häufige Fehler im Umgang mit Stress
- Wertvolle Entspannungsübungen, die Sie unkompliziert in Ihren Alltag einbinden können
- Meine kraftvollste Meditation gegen Stress

REFERENTIN

Susanne Hemmer

Stressmanagement-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin, Meditationsleiterin, Yogalehrerin, Kommunikations- und Kulturwissenschaftlerin (M.A.)

www.susannehemmer.de

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 2022 ausschließlich in der StadtBibliothek erhältlich

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

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

INTERNET www.frauen.koblenz.de →



StadtBibliothek Koblenz

TELEFON (0261) 129 2626

E-MAIL stb@stadt.koblenz.de

INTERNET www.stb.koblenz.de →

