

15. August 2019  
Das Prinzip der Würde

Die Pflicht gegen sich selbst besteht darin, dass der Mensch die Würde der Menschheit in seiner eigenen Person bewahre. (Immanuel Kant)

Am 10. Dezember 1948 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte als Wertefundament unserer Weltgemeinschaft und Initialzündung für weltweit rechtsgültige Menschenrechte. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ – fest verankert in Artikel 1 unseres Grundgesetzes.

Die Idee der Menschenwürde hat historisch tiefgreifende Wurzeln. Vorläufer dessen, was heute unter Menschenwürde verstanden wird, finden sich partiell bereits in der römischen Antike, im frühen Judentum und im Christentum.

In diesem Vortrag geht es in Anlehnung an das oben genannte Zitat von Immanuel Kant um die Frage, was bedeutet die Würde der eigenen Person. Unsere Würde zu entdecken, also das zutiefst Menschliche in uns, hat etwas mit unserer Wahrnehmung über uns selbst zu tun. Dieser Vortrag dient dazu, Möglichkeiten der eigenen Würde aufzuzeigen und Fähigkeiten zu entwickeln, diese zu stärken.

Referentin  
Gisela Funk  
Psychologische Therapeutin  
Koblenz



22. August 2019  
Meine Resilienz stärken - Gesunde Grenzen machen uns stark

Grenzen setzen lernen innerhalb der Arbeit, der Familie und Partnerschaft fällt im Alltag sehr schwer. Warum ist es heute immer wichtiger, seine eigenen Grenzen einzuhalten? Warum verzweifle ich, wenn andere immer öfter über meine Grenzen gehen, vielleicht durch Unachtsamkeit oder durch unfaires oder unangemessenes Verhalten? Gegenseitige Grenzüberschreitung ist relativ normal und meistens einigermaßen problemlos und kann von uns gut weggesteckt werden. Das ist es, was Toleranz ausmacht. Aber häufig neigen wir selbst dazu, unsere Grenzen ständig zu überschreiten, in dem wir nicht "nein" sagen können, bis zum Umfallen arbeiten, Hilfe nicht annehmen können, unklar kommunizieren oder auch am Überschreiten der Grenzen durch Andere verzweifeln. Dies macht uns auf Dauer hilflos und schwächt unsere Resilienz (seelische Widerstandskraft). Daher wird es immer wichtiger, achtsam die persönlichen Grenzen zunächst wahrzunehmen und setzen zu lernen und zu erkennen, welche Verhaltensweisen ich heute brauche, um meinem Gegenüber im Beruf und im Privaten gelassen entgegen zu treten und so selbstbewusst und klar den Alltag zu meistern.

Referentin  
Anke Brühl-Tschuck  
Systemische Beraterin (DGSF)  
Systemische Therapeutin  
Familietherapeutin (DGSF)  
Resilienz- und Achtsamkeits-Trainerin  
www.entspannung-ruhe-kraft.de



29. August 2019  
Finde Halt in dir!

Wir leben in bewegten Zeiten mit unendlichen Möglichkeiten: einerseits kann das Freiheit, andererseits aber auch Überforderung bedeuten. Der Mensch ist für das moderne Leben eigentlich gar nicht gemacht: sechs von zehn Menschen fühlen sich gestresst. Tendenz steigend. Wenn dann noch etwas zusätzlich Belastendes hinzukommt wie Krankheit, der Verlust eines geliebten Menschen, Ärger im Job oder eine anders geartete Lebenskrise, zieht uns das den Boden unter den Füßen weg. Wir fühlen uns hilflos und überwältigt.

Was wir jetzt brauchen, ist Halt und Geborgenheit. Diese können wir sowohl in unserer Umwelt als auch durch andere finden. Der verlässlichste Weg aber ist es, wenn wir Sicherheit in uns selbst finden. Darauf können wir, unabhängig vom Außen, jederzeit zugreifen und sind besser gewappnet für die Herausforderungen des Alltags. Wie kann man die Fähigkeit, Halt in sich selbst zu finden, entwickeln und stärken?

Freuen Sie sich auf Impulse der Referentin dazu, die trotz mehrerer Schicksalsschläge heute sehr glücklich ist. Ihre Erlebnisse führten sie zu ihrer heutigen Berufung: Menschen in ihrem Glauben zu bestärken, Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können, um ein erfülltes Leben zu gestalten.

Referentin  
Alexandra Matzke  
Systemisches Coaching +  
Energetische Blockadenlösung  
www.findehaltindir.de



#### HINWEIS

Die Donnerstagsvorträge finden in der StadtBibliothek im Forum Confluentes, Zentralplatz 1, 56068 Koblenz statt.

Eintritt: jeweils 3,00 Euro.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Es können keine Plätze reserviert werden. Karten sind im Vorverkauf ab 11. Juni 2019 in der StadtBibliothek erhältlich.

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.

#### INFORMATIONEN

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz  
Fon 02 61 - 1 29 10 51  
E-Mail gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

StadtBibliothek Koblenz  
Fon 02 61 - 1 29 26 26  
E-Mail stb@stadt.koblenz.de

# DONNERSTAGS VORTRÄGE

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

Angebote der Gleichstellungsstelle und der StadtBibliothek Koblenz im Juli und August 2019

**KOBLENZ**  
VERBINDET.

Gleichstellungsstelle  
StadtBibliothek

04. Juli 2019

**Hauptrolle oder Nebenrolle?  
Die Kunst, Star und Regisseurin des eigenen Lebens zu sein**

Sie kennen das vielleicht auch. Eigentlich läuft es ganz gut – im Job, in der Familie, im Freundeskreis. Eigentlich gibt es keinen Grund zum Jammern. Eigentlich. Aber in einer ruhigen Minute merkt man, dass vieles im Alltag mehr Last als Lust ist. Die Lebensfreude ist an irgendeinem Punkt abhanden gekommen und irgendwie hat man es lange nicht gemerkt. Doch was tun, wenn man bemerkt, dass der Spaß im Leben schon lange nicht mehr vorbeigeschaut hat? Scheidung? Job kündigen? Die Kinder zur Adoption frei geben?

In ihrem Mitmach-Vortrag zeigt Ihnen Patricia Küll, wie Sie mit einfachen Mitteln die Lebensfreude zurückholen. Warum es Sinn macht, die Regie im eigenen Leben zu übernehmen und warum man fremden nackten Männern durchaus dankbar sein kann.



**Referentin**

Patricia Küll  
Coach, Redakteurin, Moderatorin  
[www.patricia-kuell.de](http://www.patricia-kuell.de)

11. Juli 2019

**Die Kraft der Sprache – Wie Sie selbstbewusst und klar kommunizieren**

Wörter sind machtvoll – im Positiven wie im Negativen. Sagen Sie immer das, was Sie wirklich meinen? Oder transportieren Sie unklare Botschaften? Die erfahrene Kommunikationsexpertin Marion Wellens erläutert in diesem kurzweiligen Vortrag, wie Sie durch kleine, gezielte Änderungen Ihrer gewohnten Ausdrucksweise eine wohlwollende Wandlung erfahren können.



- Sie vertreten Ihre Interessen respektvoll und sicher
- Sie setzen sich klare Ziele, die Sie freudevoll erreichen
- Sie lösen sich von unliebsamen Verhaltensweisen
- Sie lassen Stress und Hetze hinter sich
- Ihre seelischen Wunden heilen schneller

Nutzen auch Sie in Zukunft „die Kraft Ihrer Sprache!“



**Referentin**

Marion Wellens  
Beratung – Training – Coaching  
[www.marionwellens.de](http://www.marionwellens.de)

18. Juli 2019

**Die Kraft des Atems – Atem ist so viel mehr als nur das Ein-und-Ausatmen von Luft**

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Bezug zu uns selbst, zu unserem Körper und zu unserem Geist. Dadurch verlieren wir auch den ruhigen, tiefen und freien Atem, der uns von Geburt an begleitet. In diesem Vortrag erfahren Sie, welch enormes Potential in Ihrer Atmung schlummert und wie Sie dieses (wieder) für sich nutzbar machen.

Wir atmen durchschnittlich bis zu 20.000mal am Tag - vom ersten bis zu unserem letzten Atemzug. Die Atem-Therapeutin Evelyn Penkert gibt Ihnen einen Einblick in die Vielfalt Ihres Atems. Sie zeigt Ihnen anhand leicht umsetzbarer Übungen, wie Sie durch den erfahrbaren Atem im Alltag Spannungen lösen, in Stresssituationen einen klaren Kopf behalten, Ihre (Körper)-Haltung und Ausstrahlung verbessern und zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Aktivieren auch Sie Ihr Atempotential, damit Sie den Anforderungen in allen Lebensbereichen entspannt entgegensehen können.



**Referentin**

Evelyn Penkert  
Atem-Therapeutin nach Middendorf  
[www.atempotential.de](http://www.atempotential.de)

25. Juli 2019

**Lieber Stress, ab jetzt läuft's anders!**

Keiner will ihn haben und doch ist er für viele Menschen ein ständiger Lebensbegleiter geworden – der Stress. Informationen über ihn und wie er bewältigt werden kann gibt es wie Sand am Meer. Doch eine nachhaltige Umsetzung gestaltet sich oft schwieriger als gedacht und der Stress bleibt oder wird sogar noch mehr. In diesem Vortrag erfahren Sie, auf welche Art und Weise Sie stressigen Situationen begegnen können und wie Ihr ganz persönlicher Weg in ein entspanntes Leben aussehen kann. Mit alltagstauglichen Impulsen und einer Mini-Strategie zum Ausstieg aus der Stressspirale gehören auch Sie bald zu den Menschen, die sagen können: „Lieber Stress, ab jetzt läuft's anders!“



**Referentin**

Sabine Papirny-Baumgarten  
Stressmanagement-Trainerin,  
Entspannungspädagogin, Psychologische Beraterin  
[www.ich-entspanne-mich.de](http://www.ich-entspanne-mich.de)

01. August 2019

**Mensch ärgere dich nicht!**

Mensch ärgere Dich nicht ist den meisten Menschen als Brettspiel bekannt, welches jedoch mehr mit unserem Leben zu tun hat, als man vielleicht glaubt. Den Schummeler, Spielverderber und Konkurrenten treffen wir auch im realen Leben und häufig ärgern wir uns über diese und andere spezielle Mitmenschen. Doch auch durch bestimmte Gegebenheiten, sei es der Stau, die Politik, das Wetter oder der Nachbar, haben wir genügend Anlässe und anhaltend Grund, uns reichlich zu ärgern. Doch woher kommt eigentlich unsere Wut? Warum können uns Menschen auf die sprichwörtliche Palme bringen? Erkennen Sie die Muster und Auslöser, die hinter dem Thema „Ärger“ in Wirklichkeit stecken und lernen Sie einen neuen Umgang mit den Lebensspielpartnerinnen/partnern.



**Referentin**

Kirsten Pecoraro  
Autorin, Coach und Musikerin  
[www.your-way-pecoraro.de](http://www.your-way-pecoraro.de)



08. August 2019

**Ich bin nicht perfekt – aber wundervoll!**

Genau du selbst zu sein ist alles, was du den anderen auf Dauer anbieten kannst, ohne dich selbst zu verletzen. Weg vom Perfektionismus, weg von Vergleichen zu Anderen und den Erwartungen Fremder. Stattdessen selbstbestimmt mit der Achtung und dem Vertrauen zu sich selbst. In einer Zeit, in der alles auf Optimierung und Funkzionieren ausgerichtet ist, verliert man nur allzu schnell den Bezug zu den eigenen Bedürfnissen und dem, was einen wirklich und von Herzen glücklich macht. Fragen Sie sich auch manchmal, wie Sie Ihre Gefühle - ungeachtet einer Wertung von außen - akzeptieren und dem eigenen Lebensglück mehr Beachtung schenken können? Wie Sie sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden können, um sie auch zu erfüllen?

Einfache Beispiele aus dem Alltag, Selbstanalyse-Tipps, praktische Übungen und einfach umzusetzende Strategien sind gefragt. Sich selbst lieben - wie geht das? Wie ändert man sein Denken und Handeln, um genau dahin zu kommen?

Freuen Sie sich auf Techniken und Methoden, die bei der Wiederherstellung der Selbstliebe und Selbstachtung behilflich sind und zu einem Leben führen, welches sich für Sie gut anfühlt!



**Referentin**

Tanja Hermanski, the business plus  
Management Training & Beratung  
[www.the-business-plus.de](http://www.the-business-plus.de)

