

Themenauswahl Vorträge

Aktualisiert Sept. 2019

Grundsätzlich ist es mein „Markenzeichen“, dass jedes Vortragsthema sehr praktisch und anschaulich präsentiert wird. Mit vielen Beispielen aus dem Alltag möchte ich die Theorie erfassbar machen. Eine klare Struktur und auch gegenständliche Darstellungen gehören ebenfalls bei jedem Vortrag dazu.

Blickwechsel – stärken statt kritisieren

Manchmal passiert es ganz unbewusst: hier eine kritische Bemerkung, da ein nörgeliger Unterton. Wir schimpfen über Dinge, die nicht nach unseren Erwartungen laufen und regen uns über das Verhalten von anderen auf.

Wie gelingt ein Blickwechsel in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, der das Wohltuende verstärkt, Erwünschtes hervorhebt und alle Beteiligten ermutigt?

Dein Typ ist gefragt

Wer bin ich? Was macht mich aus? Weshalb denken und handeln andere Menschen ganz anders als ich? Sowohl im familiären Zusammenleben als auch im Arbeitsteam ist es hilfreich sich selber und andere besser zu verstehen.

In diesem Vortrag lernen Sie anhand von eingängigen Bildern die vier Persönlichkeits-Grundtypen (Modell GPI) kennen mit ihren Stärken und Möglichkeiten, aber auch mit ihren Grenzen und versteckten Motiven. Und Sie entdecken den Reichtum, der jeder Persönlichkeits-Typ mit sich bringt.

Gedanken: der unsichtbare Dirigent des Lebens / CD

Sie sind immer da. Wir können sie nicht abstellen. Oft nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr. Trotzdem haben sie zentralen Einfluss auf unser Leben: die Gedanken.

Wie können wir unsere Gedanken und Gefühle besser kennen und einordnen lernen? Ist es möglich, dass wir die Gedanken steuern und nicht die Gedanken uns?

Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge auf zwischen unseren Gedanken, den Gefühlen und unserem Handeln. Anhand vieler praktischer Beispiele entdecken Sie, wie sie ihre Gedanken in eine hilfreiche, motivierende Richtung lenken können.

Glück ist mehr als ein Gefühl

Sind Sie glücklich?

Bei dieser Frage gehen wir innerlich sofort auf die Suche nach guten Gefühlen, fast gleichzeitig erkennen wir aber auch Dinge, die nicht optimal laufen. Die Antwort ist dann häufig ein „ja, aber...“

Bei diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen zur Glücks-Frage und Sie entdecken einige Glücks-Faktoren, auf die Sie in guten und in schlechten Zeiten zurückgreifen können.

Tapetenwechsel – wenn Veränderungen anstehen

Manchmal werden wir im Laufe des Lebens zu Veränderungen gezwungen, manchmal spüren wir einfach innerlich, dass eine Veränderung nötig wird. Einerseits ist so ein Tapetenwechsel spannend und gefüllt mit Hoffnungen, andererseits löst er auch Ängste und Unsicherheiten aus.

Wie gelingt es, Veränderungsprozesse hilfreich zu gestalten? Was machen wir mit dem Schmerz und der Trauer, die das Loslassen von Vertrautem in uns auslöst?

Vergeben? – leichter gesagt als getan!

Du musst halt einfach vergeben“. Diesen Satz hört man im Bezug auf belastende Beziehungen immer wieder. Aber wie geht das überhaupt, und was macht man mit der Wut, dem Schmerz, der Ungerechtigkeit?

Dieser Vortrag ermutigt, sich echt und ehrlich den einzelnen Phasen der Vergebung zu stellen um innerlich wieder frei zu werden. Und Sie werden auch entdecken, dass Vergebung und Versöhnung nicht dasselbe ist.

Vergleichen – Gift in meinem Kopf / CD

Vergleichen ist ein grosses Problem gerade unter Frauen. Körper, Haushalt, Karriere, Begabungen alles vergleichen wir mit anderen. Je nach „Resultat“ fühlen wir uns überlegen oder vernichtend klein. Aber unabhängig vom Resultat ist Vergleichen „ungesund“ und wir kommen damit immer mehr in den Stress „genügen zu müssen“. Der Weg uns zu bejahen und anzunehmen wie wir sind ist oft schwierig, aber doch die Voraussetzung damit sich die eigene Persönlichkeit wirklich entfalten kann.

Vitamine für starke Beziehungen

Wir leben in verschiedenen Beziehungen, in der Partnerschaft, Familie oder am Arbeitsplatz und im Verein.

Eines haben alle Beziehungen gemeinsam – sie können durch „Krankheitserreger“ massiv geschwächt werden oder aber mit bewusst zugeführten „Vitaminen“ stark, tragfähig und bereichernd für unser Leben sein.

Wie können oberflächliche Kontakte zu Freundschaften werden und wie bleiben wichtige Beziehungen gesund und lebendig.

Lassen Sie sich inspirieren und gönnen Sie ihren Beziehungen eine vitalisierende Vitamin-Kur.

Das W.A.S.-Prinzip – stärkt jede Beziehung, garantiert!

Entdecken Sie mit W-Wertschätzung, A-Aufmerksamkeit und S-Sicherheit die drei Schlüsselfaktoren für eine gestärkte Partnerschaft, eine positive Kindererziehung und eine wohlwollende Teamatmosphäre.

Wut, Aggression, Gewalt – was tun, wenn Emotionen hochgehen? / CD

Wut ist ein starkes Gefühl, ein Gefühl das man oft zu unterdrücken versucht, weil eine Explosion viel Schaden anrichten kann. Aber Wut ist nicht einfach ein „gefährliches“ Gefühl, sondern, wenn wir damit umgehen lernen, ein wertvolles und hilfreiches Signal.

Was will uns unsere Wut sagen? Und wie helfen wir als Eltern unseren Kindern mit diesen starken Emotionen umzugehen?

Zufriedenheit – hohe Kunst mit Kraftpotenzial

Es gibt Menschen, die strahlen eine grossen Entspannung und gleichzeitig ein hohes Interesse am Leben aus. Meistens sind es Menschen mit einer tiefen Zufriedenheit. Sie sind nicht gleichgültig oder resigniert, sondern nutzen ihre Möglichkeiten so gut es geht und trotz schwierigen Umständen.

Ist Zufriedenheit lernbar – und wenn ja, wie? Und wie wirkt sich die Kraft der Zufriedenheit im Alltag spürbar aus?

für ein Publikum zw. 20 – 50 Jahren

Cappuccino-Momente / /CD

Der Alltag fordert uns. Familie, Beruf, Haushalt, soziale Verpflichtungen... und das Tempo scheint immer rasanter zu werden.

Wie gelingt es uns kurze Momente einzubauen, in denen wir auftanken, innehalten und durchatmen können.

Ein Vortrag der ermutigt und den Blick für die hellen, luftig-leichten Augenblicke im Alltag schärft.

Ich leiste, also bin ich!?

Schneller, besser, mehr... Wer leistet, kommt weiter, geniesst Ansehen. Aber geht diese Rechnung wirklich auf, oder haben wir einen wichtigen Faktor vergessen?

In diesem Vortrag wird aufgezeigt wie anstrengend es ist sich über Leistung zu definieren und wie der befreiende Weg zur Selbstannahme und Entfaltung aussehen kann.

Für ein älteres Publikum

Abschiede hilfreich gestalten

Wenn Menschen nicht mehr da sind, oder die eigenen Möglichkeiten kleiner werden, ist man herausgefordert, diese unerwünschten Veränderungen zu verarbeiten.
Wie gelingt es, gehalten und gehaltvoll weiterzuleben?

Lebensgeschichten – schön, schwer, spannend, reich!

Schwerpunkt: jeder ältere Mensch trägt einen Reichtum an Erfahrungen und Erkenntnissen in sich. Der Vortrag gibt Anregungen, wie dieser Schatz im eigenen Leben entdeckt und weitergegeben werden kann.

Für Paare

Ewige Liebi... wie denn?

Sind verbindliche Partnerschaften automatisch langweilig und fad? Läuft bei langjährigen Ehen irgendwann nicht mehr viel? Wird das Feuer der Liebe bestenfalls zu einer tiefen, warmen Glut oder können es auch nach Jahren noch lebhaftes Flammen mit einer grossen Leuchtkraft sein?
In diesem Vortrag machen wir uns auf die Suche nach Brennholz, und werden bestimmt fründig!

Nur wir zwei – auftanken und geniessen (Paare)

Mit der Liebe ist es wie mit einem tollen Auto – der Tank muss ab und zu gefüllt werden, damit wir nicht auf der Strecke bleiben.

Sie erhalten viele Anregungen, wie Sie den Beziehungstank auffüllen können und so auch in anstrengenden oder hektischen Phasen als Paar stark und verbunden bleiben.

Nörgeln – die unattraktive Art um Liebe zu bitten

(geht auch für Männergruppen oder Frauengruppen, Thema ist aber auf Partnerschaft bezogen/ sehr interaktiv gestaltet)

Nörgeln und schweigen... ein Muster in vielen Beziehungen, in Partnerschaften erst recht.

Wie „funktioniert“ diese Dynamik eigentlich?

Was will die kritisierende bzw. die schweigende Person mit ihrem jeweiligen Verhalten erreichen?
Und wie lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen?

Für Eltern

Damit Familie Spass macht!

Manchmal sehen wir im Familienalltag nur noch die Schwierigkeiten und Konflikte. Die Stimmung wird gereizt und angespannt. Wie gelingt es, aus dieser Negativ-Spirale wieder auszusteigen?
Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie den Familienzusammenhalt stärken können und wie in alltäglichen Situationen Spass und Fröhlichkeit beigemischt werden kann. Wir überlegen uns aber auch, welche Faktoren die Familie schwächen und auseinandertreiben können und wie wir dieser Gefahr konkret entgegenwirken können.

„W.A.S.“ braucht mein Kind

Wünschen Sie sich Klarheit und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind? Möchten Sie trotz Herausforderungen viel Fröhlichkeit und Frieden im Familienalltag erleben?

Im Vortrag entdecken Sie die verblüffende Wirkung von W.- wie Wertschätzung. Sie erhalten viele konkrete Ideen, wie Sie mit A. – wie Aufmerksamkeit Ihre Kinder stärken und mit S. - wie Sicherheit klar führen.

Mit drei ganz einfach anwendbaren Grundsätzen die im Begriff „W.A.S.“ versteckt sind, wird vieles in der Erziehung klarer und entspannter. Lassen Sie sich inspirieren und ermutigen.

Längere Schulungen und Kurse

Berufsleute, Firmen, Teams

Softskills für starke Typen

Für eine erfolgreiche Berufskarriere sind nebst solidem Fachwissen auch weiche Faktoren wie Kommunikations- und Teamfähigkeit, Lösungsorientiertheit und Menschenkenntnis entscheidend. Nutzen Sie diesen 4-teiligen Kurs zur Erweiterung Ihrer Soft Skills und profitieren Sie beruflich und persönlich von diesem praktisch umsetzbaren Wissen.

Diakonie, helfende Berufe und Freiwilligenarbeit

Helfen – aber wie?

2x 1,5 Std. zum Thema hilfreich helfen.

Welcher Helfertyp bin ich? Welche Arten von Unterstützungssuchenden gibt es? Wie gelingt hilfreiches helfen und wann ist des Guten zuviel?

Eltern

Positives Familienklima

3 x 2 Std.

Wünschen Sie sich Klarheit und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind? Möchten Sie trotz Herausforderungen viel Fröhlichkeit und Frieden im Familienalltag erleben? Im Kurs entdecken Sie die verblüffende Wirkung von W.- wie Wertschätzung. Sie erhalten viele konkrete Ideen, wie Sie mit A. – wie Aufmerksamkeit Ihre Kinder stärken und mit S. - wie Sicherheit klar führen.

Zwischen den einzelnen Kursabenden bleibt Zeit, das Gelernte im Alltag umzusetzen

Frauentage und Frauenwochenende

Trotzdem – in Herausforderungen Stärke entwickeln

Krisen und Herausforderungen verstehen... / die persönlichen Bewältigungsstrategien als Schatz kennen und würdigen lernen

Wundertüte – in dir steckt mehr

Ideal für ein Frauentag oder Frauenwochenende mit jüngerem oder gemischtem Publikum

Ziel: eigene Persönlichkeit entdecken, wertschätzen, weiterentwickeln

Meine Gedankenflut unerschrocken lenken

Mit vielen praktischen und spielerischen Elementen entdecken wir

- die gewaltige Wirkung der Gedanken auf Körper, Gefühl und Handeln
- wie wir die Kraft deiner Gedanken nutzen können
- wie wir bei negativen Gedanken die Saboteure von den schwierigen aber wichtigen Impulsen unterscheiden können