

Kreisausschuss

Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro



Fortbildungsprogramm für Frauen 2025



Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf
Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro
Im Lichtenholz 60
35043 Marburg-Cappel
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Onlinepräsenz: www.marburg-biedenkopf.de/gleichstellung
Janet Miller, Telefon: 06421 405-1310
Ariana Jokar, Telefon: 06421 405-1311

Grußwort

Liebe Bürgerinnen,

mit großer Freude präsentiere ich Ihnen das neue Fortbildungsprogramm für Frauen unseres Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüro für das Jahr 2025. Auch in diesem Jahr erwartet Sie eine Vielzahl spannender und bereichernder Angebote, die Ihnen sowohl beruflich als auch privat neue Perspektiven und wertvolle Impulse bieten können.

Das Jahr beginnt mit „Das wird mein Jahr!“ einem exklusiven Seminar zum Jahresanfang. Starten Sie mit neuer Energie und klaren Zielen ins Jahr. Lassen Sie sich in einer entspannten Atmosphäre inspirieren und entdecken Sie Ihre Superkraft, die Sie durch 2025 begleiten wird. Erleben Sie persönliche Ermutigung und hilfreiche Impulse für einen kraftvollen Start ins Jahr 2025.

Gesundheit im Arbeitsleben, die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit. Stress ist in der heutigen Arbeitswelt allgegenwärtig. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Stress effektiv bewältigen und Ihre mentale Gesundheit stärken können, um die Herausforderungen von Beruf und Privatleben besser zu meistern. Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt.

Finanzkompetenz ist weiblich! Ein Powertalk für dich und dein Geld. Geld zu managen ist keine Frage des Zufalls. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie klug und nachhaltig mit Ihren Finanzen umgehen, clever fürs Alter vorsorgen und das Beste aus Ihrem Geld herausholen. Lernen Sie, Ihre finanzielle Zukunft selbstbewusst und strategisch in die Hand zu nehmen.

Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg.
Tauchen Sie ein in die Geschichte beeindruckender Frauen, die Marburg und unsere Gesellschaft geprägt haben. Erleben Sie einen Stadtspaziergang auf den Spuren von Politikerinnen, Wissenschaftlerinnen und Künstlerinnen, die die gesellschaftliche Entwicklung maßgeblich mitbestimmt haben.

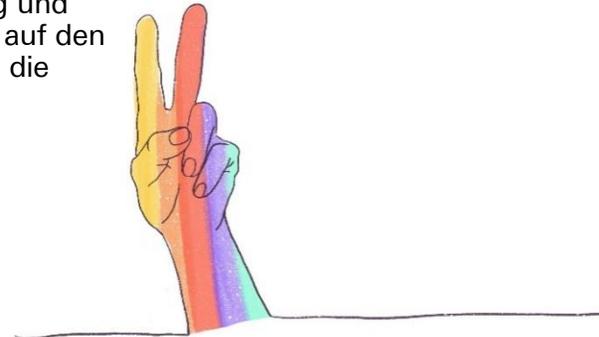
KFZ-Workshop für Frauen – Selbst ist die Frau!
Lernen Sie in diesem praxisnahen Workshop, wie Sie bei einer Autopanne selbstständig handeln können. Ob Reifenwechsel oder Batterieüberbrückung – hier erlangen Sie die nötigen Kenntnisse, um in solchen Situationen sicher und kompetent zu reagieren. Selbst ist die Frau!

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt aus unserem umfangreichen Programm für 2025. Freuen Sie sich auf viele weitere spannende Workshops und Seminare, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Ich lade Sie herzlich ein durch das Programm zu stöbern und an der einen oder anderen Veranstaltung teilzunehmen.

Ihr Landrat

Jens Womelsdorf





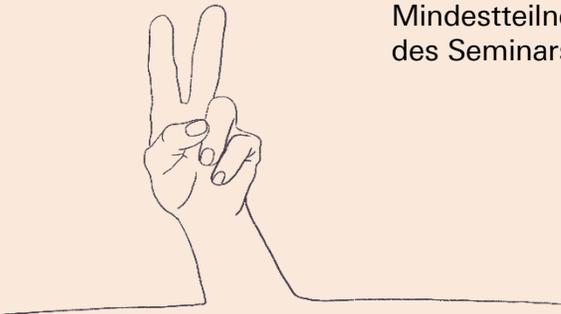
Seminarangebot des Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüros 2025:

- Das wird mein Jahr!
- Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen
- Nimm's ernst, aber mach's nicht so wichtig
- FinanzKompetenz ist weiblich
- Wie du willst! Dein Weg zu mehr Zufriedenheit & Selbstbestimmung in der Sexualität
- Sag's einfach!
- KFZ-Workshop für Frauen
- Finanzfit in Rente
- Autsch! Was tun, wenn Kommunikation wehtut?
- Schluss mit dem Gedankenkarussell – Overthinking überwinden: So findest du Ruhe im Kopf
- Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg
- Jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand! Durch Selbstwirksamkeit Herausforderungen gut meistern
- Ihr perfekter Auftritt – Präsenz, Selbstvertrauen und Authentizität
- Schutz vor unsichtbaren Wunden: Umgang mit emotionaler Gewalt im Alltag
- Gesundheit im Arbeitsleben: Die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit

Das wird mein Jahr!

Termin	Dienstag, 04.02.2025, 10:00–18:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Lucia Parthen Diplom-Pädagogin, Beraterin und Coachin für Kommunikation & Rhetorik, Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	21.01.2025
Mindestanzahl	10 Personen

Bei Nichterreichen der
Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage
des Seminars vorbehalten.



Ein exklusives Seminar zum Jahresanfang

Dieses besondere Seminar wird Ihnen neuen Schwung und frische Perspektiven für das junge, neue Jahr geben!

Es erwartet Sie ein Tag voll persönlicher Ermutigung, hilfreicher Inspiration in Kurz-Impulsen und freiwilligen Power-Übungen; darüber hinaus entspannende Möglichkeit zum Nachdenken und -fühlen sowie wertvoller Austausch in wertschätzender, geschützter und verschwiegener Runde von Kolleginnen, um gestärkt und mit kraftvollem Fokus dem Jahr 2025 zu begegnen.

Frei von Druck und Erwartung finden Sie heraus,

- welche Superkraft / Ressource Ihnen im kommenden Jahr beruflich und auch privat besonders helfen kann, und wie Sie sie (noch mehr) aktivieren können

- wie Sie sich im kraftvollen inneren Selbstgespräch noch mehr unterstützen und stärken können.



Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen

Termin	Dienstag, 11.02.2025, 17:30–20:00 Uhr
Ort	online
Referentin	Kristina Steinhauer, Fachexpertin, Speakerin und Autorin für Hochsensibilität, Fachberaterin und Coach für Hochsensibilität, Gesundheitsberaterin/ -pädagogin, Marburg
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	16.01.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Seien Sie herzlich willkommen zu einem inspirierenden Vortrag mit Frau Steinhauer zum Thema Hochsensibilität, in dem wir uns der Bewältigung von Reizüberflutung durch Selbstreflexion widmen. In einem intensiven zweieinhalb-stündigen Erlebnis tauchen wir gemeinsam in die Welt der Hochsensibilität ein, die laut Forschung 15-20 % aller Menschen in sich tragen, und entdecken effektive Strategien, um es als Gabe zu erkennen.

Frau Steinhauer führt Sie durch die vielschichtigen Aspekte der Reizüberflutung, erläutert deren Ursachen, Symptome und die tiefgreifenden Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Mit einem besonderen Fokus auf die Selbstreflexion zeigt sie Wege auf, wie wir persönliche Stressoren erkennen und gezielte Methoden zu deren Bewältigung entwickeln können.

Erfahren Sie mehr über praktische Techniken wie Atemübungen, Meditation und die Kunst, bewusste Pausen zu gestalten, die Ihnen helfen, zu innerer Ruhe zu finden und Ihre Widerstandsfähigkeit im hektischen Alltag zu stärken. Diese Veranstaltung ist nicht nur eine Quelle wertvoller Erkenntnisse, sondern bietet auch Raum für Austausch und Diskussion, um von den Erfahrungen anderer zu lernen und ein Netzwerk von Gleichgesinnten aufzubauen.

Lassen Sie sich diese einzigartige Gelegenheit nicht entgehen, sich mit Frau Steinhauer auf den Weg zu einem bewussteren und ausgeglicheneren Leben zu begeben. Sichern Sie sich Ihren Platz für diesen transformativen Vortrag und beginnen Sie Ihre Reise zu einem gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des modernen Lebens. Wir freuen uns darauf, Sie in diesem spannenden und bereichernden Erlebnis begrüßen zu dürfen.

Weibliche Persönlichkeit überzeugt - Nimm's ernst, aber mach's nicht so wichtig

Termin	Donnerstag, 27.02.2025, 09:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Bärbel Hörner Individualpsychologische Beraterin, Encouraging- Trainerin, IP-Gestaltberaterin, Supervisorin, Ausbilderin zur MUTKids-TrainerIn, Lahntal
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	13.02.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.
Hinweis	Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung.

Das Leben wird einfacher, wenn man es mit Fehlern lebt. Fehler machen uns als Menschen aus und wir machen sie. Wie gehe ich mit Fehlern und damit einhergehender Kritik um? Wie kann ich angstfreier und mutiger handeln, um mich mit meinen Fehlern zu entwickeln, kreativ sein und an ihnen lernen statt Energie auf Vertuschen und Verbergen zu verschwenden oder mich nicht perfekt zu fühlen? In einer fehlerfreundlichen Atmosphäre lebt es sich entspannter.

Inhalte:

- Fehler als Entwicklung sehen mit dem Mut zur Unvollkommenheit
- Rechtfertigung ade
- Kritikfähig sein und adäquat reagieren
- Bei Bedarf Entspannungs- und/oder Bewegungsübung

FinanzKompetenz ist weiblich

Termin	Dienstag, 04.03.2025, 09:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Heike Hämer Finanz-Coach, Bankkauffrau, ehem. Finanz- und Versicherungsmaklerin, Ebsdorfergrund
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	18.02.2025
Mindestanzahl	10 Personen

Bei Nichterreichen der
Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage
des Seminars vorbehalten.



Ein PowerTag für dich und dein Geld

Geld – täglich nutzen wir es! Wir brauchen es, um zu leben, zu wohnen, uns gesund zu ernähren. Und wir spüren, dass unser Leben immer teurer wird. Wie können wir mit unserem Geld umgehen, damit wir unsere Herausforderungen meistern? In diesem Seminar wirst du dein FinanzWissen vergrößern: „Wie Sorge ich vorausschauend und clever vor für mein Alter?“ oder „Wie kann ich klug und nachhaltig Geld sparen?“

- **GeldMindSet** – Was dein Denken über deinen Kontostand aussagt
- **Strukturen für dein Geld** – Einnahmen und Ausgaben-Check, damit am Monatsende mehr übrig bleibt
- **Kontenmodelle kennen lernen** – lenke schon am Monatsanfang dein Geld in die für dich nützliche Richtung
- **Die Inflation und dein Geld** – kurzfristiger und vor allem langfristiger Einfluss – ich zeige dir, wie du das berechnen kannst
- **Sparen, aber wie** – Du erfährst, welche Sparform dir auf welche Weise dient
- **Investmentfonds und Nachhaltigkeit** – Sparplan, Einmalanlage, Entnahmeplan – du lernst, was es zu beachten gibt
- **Live-Recherche** – Du erhältst Tools und Tipps, damit du selbst recherchieren kannst

Mit Spaß und Leichtigkeit reden wir einen Tag lang über Geld. In kleinen, nachvollziehbaren Schritten baust du dein FinanzWissen auf - deine Fragen sind erwünscht. Mit einem neuen GeldBewusstSein startest du in deine FinanzZukunft, kennst deine nächsten Schritte und weißt, was du brauchst, um sie umzusetzen.

Ich habe „du“ als Ansprache gewählt, um dir das Lesen leichter zu machen. Gerne klären wir im Seminar, ob das so bleiben darf oder ob „Sie“ angenehmer ist.



Wie du willst! Dein Weg zu mehr Zufriedenheit & Selbstbestimmung in der Sexualität

Termin	Freitag, 07.03.2025, 10:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Rebekka Jost Erziehung- und Bildungswissenschaftlerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Systemische Therapeutin, Sexualberaterin, Traumaaarbeit, langjährige Beratungserfahrung mit Einzelnen und Paaren, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	13.05.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Aber was will ich denn? Und darf ich das überhaupt: wollen? Oder muss ich vielleicht sogar? Bin ich normal? Was gefällt mir eigentlich? Und wie um alles in der Welt kann ich das herausfinden?

Trotz einer sehr sexualisierten Welt sind Sexualität und das Sprechen darüber nach wie vor tabuisiert, manchmal schambehäftet, verpönt. Irreführende Mythen, fehlerhafte Informationen, verinnerlichte Glaubenssätze, Sprachlosigkeit versperren vielen Menschen den Weg zu einer erfüllten Sexualität. Insbesondere an Frauen sind oft widersprüchliche geschlechtsspezifische Erwartungen gerichtet, die uns blockieren können, uns frei den eigenen Bedürfnissen entsprechend auszuleben.

Dabei gehört Sexualität zu den Grundbedürfnissen vieler Menschen und beeinflusst nachweislich unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Workshop bietet die Möglichkeit, auf unterschiedliche Weise die eigene Sexualität als Ressource besser kennenzulernen.

Was Sie erwartet:

- Den eigenen Körper kennen: aktuelles sexualmedizinisches und -psychologisches Wissen
- Ist das normal? Beschäftigung mit gesellschaftlichen Mythen und eigenen Glaubenssätzen
- Soziosexuelle Entwicklung: Anregungen zum Nachdenken über die eigene sexuelle Identität / Prägung
- Körpererleben und -wahrnehmung: eigene Grenzen und Wünsche besser erkennen und kommunizieren
- Möglichkeit zum Austausch in einer Frauengruppe
- Irgendwas läuft immer schief: häufige Probleme und mögliche Lösungen
- Tipps und weiterführende Inspirationen

Der Kurs richtet sich an Frauen. Alle sind willkommen. Es ist keine Voraussetzung, dass Sie derzeit in einer Partnerschaft leben oder ein aktives Sexualleben haben. Singles sind genauso willkommen wie Frauen in Beziehungen. Der Austausch im Workshop erfolgt auf einer vertrauensvollen Basis. Jede entscheidet selbst, ob und was sie Persönliches teilt.

Ein Angebot: Falls Sie bereits konkrete Fragen haben, besteht die Möglichkeit mir diese vorab über das Frauenbüro zukommen zu lassen. Auf diese Weise kann ich Ihre Wünsche anonymisiert in die Kursinhalte einfließen lassen. Falls Sie sich einfach überraschen lassen möchten, ist das natürlich auch völlig in Ordnung. Im Kurs wird auch Zeit sein für spontane Fragen und Anliegen.

Sag's einfach!

Termin	Donnerstag, 03.04.2025, 10:00–18:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Lucia Parthen Diplom-Pädagogin, Beraterin und Coachin für Kommunikation & Rhetorik, Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	20.03.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Klarer, selbstbewusster Ausdruck für alle Persönlichkeitstypen

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich zu sehr zurückzuhalten? Aus Gewohnheit, aus Furcht vor ... - oder weil Sie glauben „ich bin halt so“?

Trauen Sie sich oft nicht, Ihre Meinung frei einzubringen, weil Sie noch nicht bis ins Kleinste durchdacht haben, wie Sie es „am besten“ ausdrücken? Machen Sie sich häufig lästig Gedanken darüber, was Andere über Sie denken, oder wie Andere reagieren könnten? Glauben Sie, Sie seien halt „mehr so der Typ fürs Zuhören“ – später dann ärgern Sie sich darüber, nichts gesagt zu haben?

Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

... denn es bietet Gelegenheit dazu, Ihre Selbstzweifel, kritische Stimmen und durch Erziehung und Erfahrung gelernte Zurückhaltung freundlich und geschickt zu Verbündeten zu machen, statt sich weiterhin von ihnen allzu sehr zurückhalten zu lassen.

Lernen Sie, wie Sie sich und Ihrer Spontaneität sowohl beruflich als auch privat mehr vertrauen können, um auszudrücken, was Sie denken, meinen, wahrnehmen – sich selbst-sicher(er) ins Gespräch einzubringen.

Denn: es wäre schade, wenn Sie nicht gehört werden, weil Sie sich zurückhalten – Ihre Stimme ist wichtig!

Als Coachin mit viel Wissen, langjähriger Erfahrung und Einfühlungsvermögen unterstütze ich Sie dabei, mit und nicht mehr gegen Ihre Stolpersteine zu arbeiten und mehr Vertrauen in die eigene Stimme und Ihren eigenen Ausdruck zu finden.

PS: wirklich alle Persönlichkeitstypen – auch Introvertierte, sogenannte Schüchterne und (bisher?) Zurückhaltende sind willkommen!

KFZ-Workshop für Frauen

Termin	Donnerstag, 08.05.2025, 14:30–17:00 Uhr
Ort	Am Schulhof 1, 35041 Marburg
Referentin	Reifen Ried, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

Anmeldeschluss 24.04.2025

Mindestanzahl 10 Personen

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.



War nicht jede schon einmal in der Situation: Autopanne was tun?! Wie gerne würde ich mir jetzt selbst helfen!

Bei unserem Workshop lernen Sie den richtigen Umgang bei einer Fahrzeugpanne. Dabei spielt die Fahrzeugmarke keine Rolle. Hier können Sie aktiv mitmachen und so viel wie möglich fragen. Denn: „Selbst ist die Frau!“.

Bei diesem Workshop werden folgende Themen behandelt:

- Wie verhalten wir uns richtig bei einem Unfall?
- Wie setzen wir den Wagenheber richtig an und wechseln die Reifen?
- Wie wird das Pannenset richtig angewendet?
- Wir prüfen die Füllstände am Fahrzeug und lernen das richtige Nachfüllen.
- Wie Frau eine Batterie überbrückt, den Abschlepphaken, das Abschleppseil und die Abschleppstange anbringt.
- und vieles mehr...

Freuen Sie sich auf einen effektiven Workshop in familiärer Atmosphäre.

Finanzfit in Rente

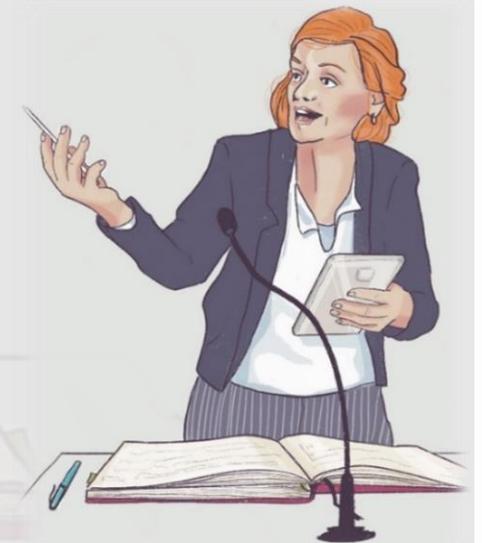
Termin	Dienstag, 27.05.2025, 17:00–18:30 Uhr
Ort	online
Referentin	Carmen Stephan Finanzmentoring, Frankfurt am Main; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	20.05.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

So viel steht fest: Für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen, (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden?

Sie erhalten einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausreicht. Themen sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Dieser Online Vortrag richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.



Autsch! Was tun, wenn Kommunikation wehtut?

Termin	Donnerstag, 12.06.2025, 10:00–18:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Lucia Parthen Diplom-Pädagogin, Beraterin und Coachin für Kommunikation & Rhetorik, Körpersprache & Ausstrahlung, Mediatorin, Marburg
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	29.05.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Worte, die wie ein Schienbeintritt treffen und im Hirn festsitzen wie Angelhaken – Hinterher fällt uns ein, was wir gerne geantwortet hätten ...

Ein Schwall von Vorwürfen – in emotionaler Situation ausgestoßen ...
Hinterher tut es uns vielleicht leid ...

Manipulation, Killerphrasen, Drohung, Wie-Du-mir-so-ich-Dir, emotionale Erpressung und andere Formate aus der rhetorischen Giftküche ...

Das uralte Spiel um Oben und Unten, Recht- und Unrechthaben, Schuld oder Nichtschuld, Siegen und Verlieren ...

Schlechtes Gewissen, enttäuschte Erwartung, Angst davor, die andere Person zu enttäuschen:

All diese Phänomene schauen wir uns an und lernen einige neue und überraschende Wege kennen, in diesen schwierigen Situationen konstruktiv und lösungsorientiert zu kommunizieren.

Eine kleine Warnung: Nicht immer, und manchmal doch kann sogar Humor helfen – gerade dann, wenn uns erst das Lachen vergangen war... Wir setzen auch diese Geheimzutat ein – es gibt kleine Theorie-Inputs, freiwillige Übungen, kollegialen Austausch und – falls gewünscht, persönliches Feedback.



Schluss mit dem Gedankenkarussell

Termin	Donnerstag, 26.06.2025, 10:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60, Raum U057
Referentin	Silvia Kann-Staudt Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach Wabern; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	11.06.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Overthinking überwinden – so findest du Ruhe im Kopf!

In diesem Seminar wird ein Bewusstsein für die eigenen Denkmuster geschaffen. Durch die Entwicklung von Handlungsstrategien wird erlernt, aus den ständigen Gedankenschleifen auszubrechen.

Studien zeigen, dass Frauen häufiger dazu neigen, sich intensiver mit zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Erwartungen auseinanderzusetzen. Dieser Workshop zielt darauf ab, Frauen in ihrem Streben nach Selbstfürsorge zu unterstützen.

Inhalte:

- Stärkung der mentalen Gesundheit
- Förderung von Selbstreflexion und Achtsamkeit
- Entwicklung von konkreten Handlungsstrategien

Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg

Termin	Freitag, 04.07.2025, 14:00–16:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Brunnen am Marktplatz, Markt 15, 35037 Marburg
Referentin	Barbara Amend Buchhändlerin, Gästeführerin, Mitglied der Gleichstellungskommission, Marburg; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
Teilnahmegebühr	12,00 €
Anmeldung	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. Telefon: 0611 – 15786-0 E-Mail: frauen-buero-f.de
Anmeldeschluss	20.06.2025

800 Jahre feministische Frauen

Marburg weiblich, ein Stadtspaziergang fast ohne Jahreszahlen, auf den Spuren von Politikerinnen, Wissenschaftlerinnen, Unternehmerinnen, Bürgerinnen und Künstlerinnen. Ein Gang durch Geschichte und Gegenwart. Schon im 13. Jahrhundert, also vor 800 Jahren, haben Frauenpersönlichkeiten die gesellschaftliche und politische Entwicklung maßgeblich mitbestimmt. Wir besuchen die Häuser und Wohnungen der Frauen und lernen sie durch Biografien, Tagebücher, Briefe und Gedichte kennen.

Am Rathaus erinnern wir uns an „Unsere Unbeugsamen“, die erste Gleichstellungsbeauftragte und die ersten weiblichen Stadträtinnen.

Wir rätseln darüber, warum man die Position der Stadträtin nicht splitten kann und was das Lehrerinnenzölibat für eine Bedeutung hatte.

Der Treffpunkt ist der Brunnen am Marktplatz.



Jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand!

Termin	Donnerstag, 21.08.2025, 10:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Dr. Andrea Fink-Jacob Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Marburg; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. und dem Hessischen Kooperationsbüro für Frauen mit Behinderung
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	07.08.2025
Mindestanzahl	10 Personen

Bei Nichterreichen der
Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage
des Seminars vorbehalten.

Durch Selbstwirksamkeit Herausforderungen gut meistern

Selbstwirksamkeit heißt, für sich selbst wirksam zu sein. Es bedeutet auch, an die eigenen Stärken und an die eigene Kraft zu glauben und darauf zu vertrauen, dass das, was Sie sich vornehmen, gut ausgeht und gelingt – gerade Frauen fällt dies oft schwer.

Aussagen wie: „Ich würde ja gerne – aber ich schaffe das nicht.“, „Dazu fehlt mir die Erfahrung.“, „Das traue ich mir nicht zu...“ schwächen uns selbst und bringen Zweifel an unseren Kompetenzen und Fähigkeiten zum Ausdruck.

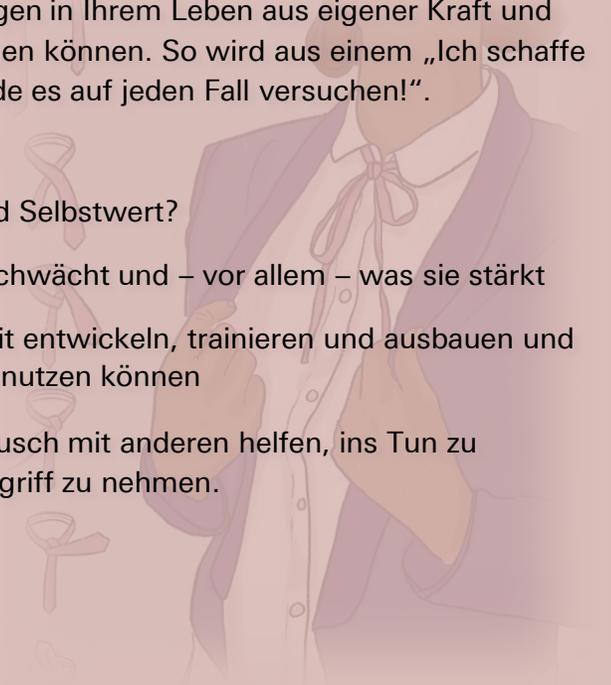
Das Gute ist: Selbstwirksamkeit lässt sich aufbauen und trainieren. Und da Selbstwirksamkeit wiederum Einfluss auf das Selbstwertgefühl hat, lässt sich auch dieses entwickeln.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit gezielt stärken und so die Herausforderungen in Ihrem Leben aus eigener Kraft und mit der nötigen Zuversicht bewältigen können. So wird aus einem „Ich schaffe das nicht“ schon bald ein „Ich werde es auf jeden Fall versuchen!“.

Inhalte:

- Was ist Selbstwirksamkeit und Selbstwert?
- Was Ihre Selbstwirksamkeit schwächt und – vor allem – was sie stärkt
- Wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit entwickeln, trainieren und ausbauen und welche Kraftquellen Sie dafür nutzen können

Praktische Übungen und der Austausch mit anderen helfen, ins Tun zu kommen und Veränderungen in Angriff zu nehmen.



Ihr perfekter Auftritt

Termin	Donnerstag, 18.09.2025, 10:00–16:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Ingeburg Amodé Diplomschauspielerin, Coach, Regisseurin, Frankfurt am Main; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	04.09.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Präsenz, Selbstvertrauen und Authentizität

Gerade für berufstätige Frauen (und Wiedereinsteigerinnen) ist selbstsicheres Auftreten sowie eine persönliche Präsentation oft mitentscheidend, um Unterstützung und Zustimmung für bestimmte Vorhaben zu erhalten. Können und fachliche Kompetenz allein reichen nicht, um im Job zu überzeugen. Der „entscheidende Teil“ wird von der Präsenz und von dem Gesamteindruck, den ein Mensch hinterlässt, beeinflusst.

Jedes Gespräch, jede Präsentation, jeder Vortrag beginnt mit dem ersten Moment: Ihrem Erscheinen! Ausschlaggebend sind insbesondere nonverbale Signale für die Gesamtwirkung. Sie sollten gleich zu Beginn diesen ersten Moment nutzen, um Ihr Publikum oder Ihre Gesprächspartner*innen auf sich aufmerksam zu machen und für sich einzunehmen.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich präsentieren, vermitteln und überzeugen wollen. An Frauen mit Führungsverantwortung und an Mitarbeiterinnen mit Kundenkontakt oder Frauen im Ehrenamt und in Vereinen.

Inhalte des Workshops:

- Körpersprache und Präsenz
- Auflösung alter Glaubenssätze
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Wie ist mein Selbstbild
- Praktische Übungen für den perfekten Auftritt



Schutz vor unsichtbaren Wunden

Termin	Dienstag, 21.10.2025, 10:00–15:00 Uhr
Ort	Kreisverwaltung Marburg-Biedenkopf 35043 Marburg, Im Lichtenholz 60 Raum U057
Referentin	Darlene Schuchardt Bachelor of Science Psychologie, aktuell Masterstudium Klinische Psychologie und Psychotherapie
Teilnahmegebühr	10,00 €
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	07.10.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Umgang mit emotionaler Gewalt im Alltag

Emotionale Gewalt erleben Menschen meist nicht in einzelnen, einschneidenden Ereignissen, sondern immer wieder und unter verschiedenen Umständen. Nicht selten kommt es dabei vor, dass sie stillschweigend hingenommen wird. Seien es Sticheleien von Kolleg*innen, eine herablassende Bemerkung auf einer Familienfeier oder andere alltägliche Handlungen oder Aussagen, die uns emotional verletzen.

Emotionale bzw. psychische Gewalt hinterlässt stets Spuren in den Betroffenen und kann das Leben nachhaltig beeinflussen.

In diesem Workshop möchte ich mich mit Ihnen dem Thema emotionale Gewalt einfühlsam und interaktiv annähern, Wissen vermitteln und Wege finden, sich gegen sie zu wehren.

Inhalte:

- Was ist emotionale Gewalt und wie kann ich sie erkennen?
- Wie kann ich mich vor emotionaler Gewalt schützen?
- Wie kann ich mit akuter emotionaler Gewalt umgehen? Wie erkenne ich meine Bedürfnisse und setze Grenzen?



Gesundheit im Arbeitsleben

Termin	Dienstag, 02.12.2025, 17:00–19:00 Uhr
Ort	online
Referentin	Manuela Brehmen Gesundheitswissenschaftlerin (M. Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg; in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Teilnahmegebühr	kostenfrei
Anmeldung	Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Telefonnummer: 06421 405-1311 E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de
Anmeldeschluss	25.11.2025
Mindestanzahl	10 Personen Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerinnenzahl bleibt die Absage des Seminars vorbehalten.

Die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit

Stress ist ein Phänomen, das in der heutigen Arbeitswelt und Gesellschaft immer präsenter und für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Beruf und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck, einem hohen Arbeitspensum oder der Doppelbelastung von Berufstätigkeit und Kindererziehung konfrontiert.

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen lernen möchten und so mehr Eigenverantwortung für sich und ihre mentale Gesundheit übernehmen möchten.

Inhalte:

- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Mögliche Belastungen im Arbeitsleben
- Methoden der gesunden Stressbewältigung
- Stärkung der psychischen Widerstandskräfte zur Bewältigung von beruflichen Anforderungen
- Kraftquellen im Alltag



Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise

Die Teilnahmegebühr beträgt 2025 für alle Präsenzseminare 10,00 €.

Die Teilnahmegebühr für die Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg beträgt 12,00 €.

Alle Online Seminare sind kostenfrei.

Die Teilnahmegebühr wird bei Zustandekommen des Seminars fällig. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen nach dem Seminar in Rechnung gestellt.

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Seminarfeedback

Nach jedem Seminar erhalten Sie einen Feedbackbogen. Wir freuen uns, wenn Sie diesen ausfüllen und mit Ihren Rückmeldungen und Anregungen versehen. Diese helfen uns bei der Planung unserer zukünftigen Fortbildungen und Veranstaltungen.

Teilnahmebescheinigungen

Alle Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung per E-Mail oder auf Wunsch per Post.

Versicherungsschutz

Für Schäden an Leben, Gesundheit und Eigentum der Teilnehmerinnen kann keine Haftung übernommen werden.

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten sind nur für die Mitarbeiterinnen unseres Büros einsichtig und werden nur an die jeweilige Referentin übermittelt.

Teilnahmeberechtigt

Teilnahmeberechtigt sind Frauen, vorrangig mit Wohnsitz im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

Es besteht kein Rechtsanspruch auf einen Platz zur Teilnahme.

Anmeldung

Für die Veranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung per E-Mail oder Post erforderlich. Melden Sie sich bitte aus organisatorischen Gründen und aufgrund der teilweise begrenzten Plätze möglichst frühzeitig an. Einige Tage vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie vom Kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüro eine E-Mail oder Post zur Veranstaltung, der Sie dann alle notwendigen Angaben entnehmen können.

Sollte der Anmeldeschluss erreicht sein, melden Sie sich gern und fragen, ob noch Plätze frei sind.

Zur verbindlichen Anmeldung genügt eine E-Mail oder ein Brief mit folgenden Informationen:

- **Ich melde mich hiermit verbindlich zur folgenden Fortbildung an. Die Teilnahmebedingungen und allgemeinen Hinweisen habe ich gelesen und stimme diesen hiermit zu.**
- **Name und Datum der Veranstaltung**
- **Name, Vorname**
- **Adresse (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)**
- **Telefonnummer**
- **E-Mail-Adresse**
- **Datum der Anmeldung**

Sie können zur Anmeldung gerne unser online eingestelltes Anmeldeformular verwenden.

Wichtige Termine 2025

Februar	06.02.25	Internationaler Tag gegen die weibliche Genitalverstümmelung
	14.02.25	One Billion Rising
	29.02.25	Equal Care Day
März	06.03.25	Equal Pay Day
	08.03.25	Internationaler Frauentag
April	03.04.25	Girls' Day/Boys' Day
Mai	06.05.25	Internationaler Anti-Diät-Tag
	17.05.25	Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie
	27.05.25	Diversity Tag
Juni	13.06.25	Anti-Catcalling Tag
Juli	14.07.25	Internationaler Nicht-Binär Tag
September	20.09.25	Weltkindertag
Oktober	01.10.25	Aktion Lucia – Einläuten des Brustkrebsmonats Oktober
	02.10.25	Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit
	11.10.25	Internationaler Mädchentag
November	25.11.25	Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

Ihre Ansprechpartnerinnen



Janet Miller & Ariana Jokar

Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro

Tel. 06421 405-1311

kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

<https://www.marburg-biedenkopf.de/gleichstellung>



Impressum

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-
Biedenkopf

Herausgeber*in

Kommunales Frauen und
Gleichstellungsbüro

Im Lichtenholz 60

35043 Marburg-Cappel

Redaktion

Ariana Jokar, Janet Miller

Illustrationen

Aenne Bittner

Fotos

Foto von Ariana Jokar und Janet Miller

Sascha Hörmann,

Foto Landrat Jens Womelsdorf

Markus Farnung

Layout

Ariana Jokar, Janet Miller, Sarah Carneim,
Sarah Kinold

Stand

Dezember 2024

