

# Jahresprogramm

**August 2010 – Juli 2011**

Beratung – Information

Vorträge – Kurse



Bildungs- und Beratungszentrum

**RAUPE UND SCHMETTERLING –  
FRAUEN IN DER LEBENSMITTE e.V.**



## ■ Vorwort

Liebe Frauen,

mit diesem Programm 2010/2011 laden wir Sie ein, unsere Beratungen und interessanten Veranstaltungen für sich zu nutzen. Wir haben kostenlose Sonderveranstaltungen organisiert, die im März 2011 die unterbezahlte und nicht existenzsichernde Arbeit von Frauen ins Visier nehmen. Im November 2010 freuen wir uns, mit der Veranstaltung „Gestern jung und morgen schön – Wechseljahre: Schluss mit Vorurteilen“ in Kooperation mit dem Orlanda Verlag mit der Buchvorstellung zweier Ärztinnen interessante neue Aspekte zu diesem Thema zu entdecken.

Da auch viele Frauen aus Pflegeberufen zu uns kommen, die der Mut und die Kraft verlassen haben, ihren Beruf weiter auszuüben, haben wir eine Referentin aus diesem Bereich gebeten, uns darüber zu berichten, wie sie und ihre Kolleginn/en in ihrer Einrichtung die Arbeit so gestalten, dass sie „dem Burnout entkommen“.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema „Selbstständigkeit/Existenzgründung“. Die Kompaktseminare zur Existenzgründung finden nun monatlich statt. Ehemaligen Teilnehmerinnen aus Seminaren zu diesem Themenbereich bietet der Kurs „Open Stage für Gründerinnen“ eine offene Bühne, auf der sie sich oder ihre Produkte präsentieren und Applaus und ein Feedback erhalten. „Mit Charisma und Standing Unternehmerin sein“ beleuchtet persönliche Faktoren, die eine Selbstständigkeit zum Erfolg führen können.

Im Themenbereich „Kommunikation und Handlungsstrategien“ möchten wir Sie auf spezielle neue Veranstaltungen hinweisen. „Small Talk für Schüchterne und Introvertierte“ macht Mut, den Einstieg in Gespräche mit anderen Personen doch einmal zu versuchen. An zwei Abenden werden in den Vorträgen „Wege zur inneren Gelassenheit“ Möglichkeiten vorgestellt, sich von Ballast zu befreien und Ruhe zu finden.

Dazu können auch unsere Angebote im Bereich „Gesundheit“ dienen: In den Kursen Yoga, Pilates, Qi Gong und Taiji Quan können Sie von seit Jahrtausenden bewährtem Wissen profitieren. Lachen, Tanzen und Blitzentspannen sind neue Angebote, die auch auf großes Interesse treffen.

Zusammen mit unseren Kolleginnen wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen spannende Erkenntnisse und viel Spaß!

Mit den besten Wünschen

Angelika Mundt und Friederike Piasecki  
im Juli 2010

Vorwort .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	4-5
Wir über uns – Bildungs- und Beratungszentrum ...	6-7
Wir über uns – Beratungsstelle Frau und Arbeit .....	8

## **Beratung – Information**

Beratung zur beruflichen Orientierung/Weiterbildung	9
Beratung zur beruflichen Rehabilitation .....	10
Beratung zu Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz .	10
Bewerbungsberatung .....	11
Beratung zu Arbeitszeugnissen .....	11
Sozialberatung bei finanziellen Problemen .....	12
Einzelcoaching/Supervision zu Beruf und Arbeit .....	13
Psychosoziale Beratung .....	14
Informationsdienst .....	14

## **Rechtsberatung**

Arbeitsrechtsberatung .....	15
Sozialrechtsberatung .....	16
Familienrechtsberatung .....	16

Vortrags- / Kursnummer

Seite

## **Arbeit und finanzielle Absicherung**

I	Sonderveranstaltung: Equal Pay Day .....	17
II	Sonderveranstaltung: Über die Zukunft weiblicher Erwerbsarbeit .....	18
01-02	Erste Schritte zum Wiedereinstieg .....	19
03-06	Wie bekomme ich, was ich will? – Informationen zu Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen/Jobcenter	20
07-08	Erwerbsminderungsrente .....	20
09-10	Informationen zum Arbeitslosengeld II .....	21
11-12	Was bleibt übrig? ALG II und anderes Einkommen .....	21
13-14	Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit .....	22
15	Dem Burnout entkommen – in Pflegeberufen .....	22
16	Aus erster Hand – so lesen Personalverantwortliche Ihre Bewerbungsunterlagen .....	23
17-18	Berufsorientierungskurse .....	24
19-20	Und es geht doch – mit 50 Arbeit finden .....	25
21-22	Berufliche Zielbestimmung .....	26
23	Berufsbegleitende Coachinggruppe .....	26
24	Ihre Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen .	27
25	Coachinggruppe für erwerbslose Alleinerziehende .....	28
26-27	Neue Wege ins Arbeitsleben / Bewerbungstrategie.....	29
28	Small Talk for Success at Work .....	29
29	Business Knigge – kompetent auftreten .....	30
30	Abschied vom Berufsleben .....	31
31	Punkten am Telefon .....	31
32	Power-Point-Präsentationen – besser als ihr Ruf .....	32
33	Kollegiale Beratung – Einführung in die Methode .....	32
34	Farbe und Stil für den Berufsalltag .....	33
35	Meine Berufsbiografie .....	34
36	Tipps für eine selbstbestimmte Altersvorsorge .....	34
37	Selbstcoaching durch sinnvoll formulierte Ziele .....	35
38	Yes I can! – berufliche Selbst-Präsentation .....	35
39	Willkommen im Team .....	36

## **Selbstständigkeit und Existenzgründung**

40-49	„Abenteuer Selbstständigkeit“ .....	37
50	Mikrokredite – neue Finanzierungsmöglichkeiten? .....	38
51-52	Freiberuflichkeit, Honorarverträge oder (neben- berufliche) Selbstständigkeit .....	38
53-61	Kompaktseminare für Existenzgründerinnen .....	39

## **Übersicht Veranstaltungen 2010/2011 .....**

62-63	Businessplan für Freiberuflerinnen und Klein- gewerbetreibende .....	42
64	„Open Stage“ für Gründerinnen .....	42

Vortrags-/Kursnummer	Seite
65	Coachinggruppe für Selbstständige mit ALG II ..... 43
66	„Mit Charisma und Standing Unternehmerin sein“ ..... 43
67	Kundenaquise ..... 44
68	Corporate Design – selbstgemacht? ..... 45
69	Selbstpräsentation für Selbstständige ..... 46
70	Preise kalkulieren und verhandeln ..... 46

## **Kommunikation und Handlungsstrategien**

71	„Nicht pokern – fairhandeln“ – Verhandlungsführung ... 47
72	Konfliktmanagement/Mediation ..... 48
73	Strategien effektiven Handelns – Vortrag ..... 48
74	Visionen und Wünsche ..... 49
75	Machtspiele im Alltag ..... 49
76	Wege zur inneren Gelassenheit I ..... 50
77	Zeit- und Selbstmanagement ..... 50
78	Wege zur inneren Gelassenheit II ..... 51
79	Ich bin nicht so, wie Du mich siehst – oder doch? ..... 51
80-82	Sich selbst wertschätzen ..... 52
83-84	Erfolgsteam Workshop ..... 53
85-86	„Mich kränkt so schnell keiner mehr“ ..... 54
87	Handeln macht selbstbewusst ..... 54
88	Wer schreit hat Recht? Moderieren! ..... 55
89	Konflikttraining ..... 55
90	So werden Sie gehört ..... 56
91	Wie kann ich Ängste abbauen? ..... 56
92	Strategien effektiven Handelns – Kurs ..... 57
93	„Und plötzlich hört mir jeder zu“ – wirkungsvoll reden ... 57
94	Beste Techniken für konstruktive Gesprächsführung .... 58
95	Ja oder Nein? Tragfähige Entscheidungen treffen ..... 59
96	Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining ..... 59
97	Stärken betonen, Schwächen integrieren ..... 60
98	Small Talk für Schüchterne und Introvertierte ..... 60
99	Offener Arbeitskreis „The Work“ nach Byron Katie ..... 61

## **Gesundheit**

III	Sonderveranstaltung: „Gestern jung und morgen schön“ Wechseljahre – Schluss mit den Vorurteilen 62
100-102	Hatha Yoga ..... 63
103-105	Qi Gong – Himmel, Erde und Mensch werden eins .. 64
106-108	Taiji Quan ..... 65
109-111	Bewegung neu entdecken – Feldenkrais-Methode .. 65
112-115	Pilates ..... 66
116-117	BIODANZA® Tanz des Lebens ..... 67
118	Duft Qi Gong – Teil 1 ..... 68
119-120	Lachtraining für Körper und Seele ..... 68
121-122	„Natürlich besser sehen“ ..... 69
123-124	Beckenbodenbewusstsein, -entspannung ..... 69
125	Intensivwoche Hui Chun Gong – Die Rückkehr des Frühlings ..... 70
126	Blitzentspannung ..... 70

## **Kreativität**

127-129	Arbeiten am Stein – Speckstein ..... 71
130-132	Alles Theater ..... 71
133-135	Raum für Farbe ..... 72
136-137	Pinselfrich und Wortspiel ..... 72

Gruppennummer	Seite
---------------	-------

## **Treffpunkte**

138	Treffpunkt für Frauen ab 45 ..... 73
139	Salon ..... 74
140	Literaturgruppe ..... 75
	Bücherbazar, Café mit kleinen Köstlichkeiten ..... 75
	Geschenkgutscheine und Bildungsprämie ..... 76
	Anmeldung/Geschäftsbedingungen ..... 77

### ■ Wir über uns

Das Bildungs- und Beratungszentrum Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. bietet Beratung, Information und Bildung, um Frauen in der Veränderung ihrer Arbeits- und Lebenssituation zu unterstützen.

#### **Ziele**

unserer frauenpolitischen Arbeit sind die Unterstützung der Besucherinnen bei ihrer

- Entwicklung neuer Berufs- und Lebensperspektiven
- (Re-)Integration in den Arbeitsmarkt
- eigenständigen Existenzsicherung
- Weiterbildung
- Verarbeitung von Konflikt- und Krisensituationen
- Gesundheitsförderung
- Vernetzung

#### **Unser Verein**

wurde 1982 gegründet. Teilnehmerinnen und Dozentinnen von Volkshochschulkursen erarbeiteten gemeinsam das Konzept für ein Bildungs- und Beratungszentrum.

Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. ist Träger aller Angebote des Bildungs- und Beratungszentrums, der Beratungsstelle Frau und Arbeit und der Berufsorientierungskurse.

Kooperationsbeziehungen bestehen zu Berliner Frauennetzwerken, „Runden Tischen“ und Frauenforen, Trägern der beruflichen Bildungs- und Beratungsarbeit, sozialen, arbeitsmarkt-, frauen- und gesundheitspolitischen Institutionen.

Die Arbeit des gemeinnützigen Vereins wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen, den Europäischen Sozialfonds, den Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, Arbeitsagenturen und Jobcenter, Spenden, Kurs- und Mitgliedsbeiträge.

Um weiter so viele kostenlose und preiswerte Angebote machen zu können, sind wir auch auf Ihre Hilfe angewiesen und freuen uns über neue Mitgliedsfrauen, Spender/innen und Förderer/innen.

#### **Unsere Angebote**

umfassen Beratungen, Vortragsveranstaltungen, Workshops und Seminare zu den Themen Arbeit und finanzielle Absicherung, Selbstständigkeit und Existenzgründung, Kommunikation und Handlungsstrategien, Gesundheit, Kreativität sowie verschiedene Treffpunkte.

#### **Mitwirkende**

Über 50 Expertinnen arbeiten im Verein auf Honorarbasis mit. Wir bieten öffentlich geförderte Arbeitsplätze für ältere und alleinerziehende Frauen und sind Ausbildungsbetrieb zur Kauffrau für Bürokommunikation.

Wir werden weiterhin durch ehrenamtliche Kolleginnen in unserer Arbeit unterstützt. Wir sprechen ihnen und allen Frauen, die uns helfen, an dieser Stelle unseren herzlichen Dank aus!

### Das Leitungsteam



von links: Angelika Mundt, Margit El.Mawed, Bernhild Mennenga, Inge Keck, Pia Keukert, Karin Trees

### Das Büroteam/Anmeldung:



Ihre Ansprechpartnerinnen von links:  
Angela Brath, Helga Witt

### Kontakt:

Bildungs- und Beratungszentrum  
Raupe und Schmetterling –  
Frauen in der Lebensmitte e.V.  
Pariser Straße 3, 10719 Berlin

**☎ 030 - 889 22 60**

#### Bürozeiten

Mo, Di, Do, Fr            10.00 – 12.00 Uhr  
Di                            17.00 – 19.00 Uhr



Wir sind zertifiziert nach dem Qualitätsmodell LQW  
(Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung)

Die **Beratungsstelle Frau und Arbeit** unterstützt mit ihrem Angebot erwerbslose ältere Frauen und Berufsrückkehrerinnen auf ihrem Weg ins Erwerbsleben. Sie bietet:

- **Einzelgespräche** mit Information, Beratung und Entscheidungshilfe:
  - zur Berufswegplanung
  - zu Weiterbildung und Umschulung
  - zu finanziellen Fördermöglichkeiten
  - zur Existenzsicherung
  - zu Wegen aus der Arbeitslosigkeit
  - zur Arbeitssuche
  - zu Arbeits- und Sozialrecht
  - zu Konflikten am Arbeitsplatz und Mobbing
- **Telefonische Kurzberatung**  
zu den oben genannten Themen
- **Informationsveranstaltungen**  
zu arbeitsmarktrelevanten Themen
- **Gruppenangebot**
  - Coachinggruppe für erwerbslose Alleinerziehende
- **Veröffentlichungen**  
zu ausgewählten arbeitsmarktrelevanten Themen wie z.B. Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen und Jobcenter, Anrechnung von Einkommen beim Arbeitslosengeld, Patchworkarbeiten, Unterstützungsmöglichkeiten bei geringem Einkommen

Alle Angebote der Beratungsstelle Frau und Arbeit werden in Kooperation mit dem Bildungs- und Beratungszentrum Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. durchgeführt.

Die Beratungsstelle Frau und Arbeit ist Mitglied im Netzwerk der Berliner InfoLine – FIONA: Frauen Informieren, Orientieren, Navigieren, Aktivieren. Diese InfoLine bietet unter der Telefonnummer **0180-113 46 62** täglich von Montag bis Freitag 10 – 16 Uhr fachkompetente Beratung durch die Mitarbeiterinnen der Frauenweiterbildungsberatungsstellen an.

Die Beratungsstelle kooperiert außerdem eng mit arbeitsmarktrelevanten Institutionen und engagiert sich in verschiedenen – auch bundesweiten – Netzwerken.

Sie wird finanziert durch die Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen sowie aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Veranstaltungen und Angebote der **Beratungsstelle Frau und Arbeit** sind mit der Abkürzung **BFuA** gekennzeichnet.



# BERATUNG INFORMATION

## ■ Beratung zur beruflichen Orientierung und Weiterbildung

Sie suchen Wege aus der Arbeitslosigkeit, planen als Berufsrückkehrerin einen (Wieder-)Einstieg oder wollen sich beruflich umorientieren. Sie werden in einem persönlichen Gespräch beraten und erhalten:

- Informationen über Orientierungs-, Umschulungs- und Weiterbildungsmaßnahmen
- Entscheidungshilfen für den zukünftigen Berufsweg
- Hinweise auf finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Argumentationshilfen für Förderanträge
- Anregungen zur Arbeitssuche – auch für Initiativbewerbungen

Über die FIONA-Infoline erhalten Sie eine telefonische Kurzberatung zu arbeitsmarktbezogenen Fragestellungen

### **Beraterin: Pia Keukert**

*Pädagogin, Weiterbildungsberaterin*

### **Beraterin: Karin Trees**

*Psychologin, Weiterbildungsberaterin*

### **Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine werden über die Infoline FIONA unter ☎ 0180 - 1 13 46 62 (3,9 cent pro Minute) vergeben.

Montags von 10.00 – 13.00 Uhr ist eine Beraterin der Beratungsstelle Frau und Arbeit am Telefon.

**BFuA**



Pia Keukert



Karin Trees

### ■ Beratung zur beruflichen Rehabilitation

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum erkrankt sind und sich fragen, wie es beruflich weitergehen soll, informieren wir Sie über:

- Hilfen zur beruflichen Anpassung und Weiterbildung
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Erwerbsminderungsrente
- Feststellung einer Schwerbehinderung oder deren Gleichstellung
- Ausgleichsmöglichkeiten nach der Feststellung behinderungsbedingter Nachteile

Wir unterstützen Sie:

- bei der Entscheidungsfindung
- bei der Antragstellung
- bei Problemen im Umgang mit Behörden
- bei der Suche nach speziellen Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen

**Beraterin: Pia Keukert**

*Pädagogin, Weiterbildungsberaterin*

**Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

*Die Kurse werden voraussichtlich durch den Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf gefördert. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder telefonisch.*

### ■ Beratung zu Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz

Haben Sie immer wieder Konflikte am Arbeitsplatz? Wird Ihre Arbeit systematisch behindert? Erleben Sie unnötige Schikanen? Werden Sie von KollegInnen oder Vorgesetzten gemieden/ausgegrenzt? Ist das, was Sie erleben, Mobbing?

Diese Beratung unterstützt Sie bei Ihrem Ziel, einen Weg aus der Ohnmacht zu finden, Lösungsstrategien für Konflikte zu erarbeiten und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Inhalte der Beratung können sein:

- Analyse Ihrer belastenden Arbeitssituation
- Entwicklung von Handlungsalternativen
- Erarbeitung von Strategien zur Umsetzung
- Analyse von Gesprächsverhalten
- Vorbereitung von Gesprächen
- Reflexion vergangener Mobbing Erfahrungen

**Beraterin: Gabriele Haben, Kommunikationstrainerin**

**Beraterin: Anette Harms-Böttcher, Psychologin**

**Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

**BFuA**

### ■ **Bewerbungsberatung**

„Aussagekräftig und repräsentativ soll Ihre Bewerbungsmappe sein!“ „Souverän und selbstsicher Ihr Auftritt im Vorstellungsgespräch!“ Und Sie fragen sich: „Wie setze ich das bloß um?“

In einem auf Ihre Situation zugeschnittenen Beratungsgespräch erhalten Sie Unterstützung bei der:

- Entwicklung Ihrer individuellen Bewerbungsstrategie
- inhaltlichen Gestaltung Ihres Lebenslaufs
- Formulierung von Anschreiben
- Zusammenstellung Ihrer Bewerbungsmappe
- Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen

Bitte bringen Sie – soweit vorhanden – zu dem Gesprächstermin mit: Entwürfe von Lebenslauf und Anschreiben, Zeugnisse, Foto, evtl. Bewerbungsmappe.

**Beraterin: Ute Wessel**

*Germanistin, Kommunikationstrainerin*

#### **Die Beratungen sind vertraulich.**

Die Kosten pro Beratungsstunde betragen EUR 25,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bezahlen.

### ■ **Beratung zu Arbeitszeugnissen**

Das Arbeitszeugnis wird neben dem juristischen Aspekt aus persönlicher Sicht betrachtet.

Ich habe ein Arbeitszeugnis bekommen:

- Enthält es versteckte Aussagen?
- Bin ich angemessen beurteilt worden?
- Ist der betriebliche Konflikt aus dem Text herauszulesen?

Ich habe gekündigt. Mein Chef bittet mich um einen Zeugnisentwurf:

- Soll ich dem zustimmen und wie formuliere ich einen Entwurf?

Ich möchte ein Zwischenzeugnis haben:

- Was denkt mein Arbeitgeber?
- Wie verhalte ich mich?
- Habe ich ein Recht auf ein Zwischenzeugnis?

**Beraterin: Birgit Lange**

*Psychologin*

#### **Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

### ■ Sozialberatung bei finanziellen Problemen

Wenn Ihr Verdienst zu niedrig ist, wenn Sie zu wenig Unterhalt bekommen, wenn Arbeitslosenunterstützung, Krankengeld oder Rente nicht ausreichen, informieren wir Sie kostenlos in vertraulicher Atmosphäre über Leistungen von:

- Arbeitsagenturen – insbesondere Arbeitslosengeld
- Jobcentern – Arbeitslosengeld II
- Familienkassen – Kinderzuschlag für Erwerbstätige mit niedrigem Einkommen
- Wohngeldstellen – Mietzuschuss für Erwerbstätige, BezieherInnen von Arbeitslosen- oder Krankengeld und RentnerInnen
- Sozialbehörden – Grundsicherung bei Erwerbsunfähigkeit und im Alter.

Wir geben Rat:

- zur Antragstellung bei Behörden
- bei der Überprüfung von Leistungsbescheiden
- bei der Überprüfung der „Aufforderung zur Senkung der Unterkunftskosten“
- bei der Suche nach speziellen Beratungsangeboten.

**Beraterin: Bernhild Mennenga**

*Pädagogin, Sozialberaterin*

**Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60





### ■ Einzelcoaching/Supervision zu Beruf und Arbeit

In einem oder mehreren Einzelterminen werden verschiedene Problemstellungen aus dem Berufsalltag, der Arbeitssuche oder der Berufsorientierung analysiert und reflektiert.

In Gesprächen und mit Methoden aus der Gestalttherapie sowie anderen strategischen oder kreativen Ansätzen werden Lösungswege entwickelt und Perspektiven beleuchtet. Gleichzeitig wird an der Stärkung der Persönlichkeit gearbeitet.

Jede Frau wird ermutigt, den für sie passenden Schritt zu finden und ihn in ihrem Tempo zu gehen – mit einem geschärften Blick für das äußerlich Notwendige einerseits und die Vielfalt der individuellen Gestaltungsspielräume andererseits.

Auskünfte zu weiteren Informations- und Beratungsmöglichkeiten werden gerne gegeben.

#### **Beraterin: Martina Bärtels**

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

#### **Die Beratungen sind vertraulich.**

Die Kosten pro Beratungsstunde betragen für Berufstätige EUR 45,00, für erwerbslose Frauen EUR 25,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bezahlen. Falls Sie den Termin nicht einhalten können, bitte spätestens 24 Stunden vorher absagen, sonst werden 50 % der Beratungsgebühren als Ausfallkosten berechnet.

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

### ■ **Psychosoziale Beratung**

#### **Einzelberatung in Konfliktsituationen**

Die Beratung unterstützt Frauen, wieder Mut und Selbstvertrauen zu finden. In Gesprächen werden Klärungshilfe und Impulse für neue Lösungswege im persönlichen oder beruflichen Bereich angeboten.

Neben einer entlastenden Aussprache ist das Ziel, die Handlungsfähigkeit zu erhalten und sich in schwierigen Situationen erfolgreich zu verhalten. Kleine Anregungen zum Perspektivwechsel und Selbststärkungsübungen werden situativ genutzt, um das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern.

In der Beratung werden auch Auskünfte über weiterführende Beratungs-, Gruppen- und Therapieangebote sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten gegeben.

Bei Bedarf wird eine kurzfristige, prozessbegleitende Konfliktberatung angeboten.

#### **Beraterin: Martina Bärtels**

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

#### **Die Beratungen sind vertraulich.**

Für erwerbslose Frauen und Frauen mit geringem Einkommen ist die Erstberatung kostenlos. Für weitere Termine werden die Kosten einkommensabhängig vereinbart. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bezahlen.

Die Beratungsstunden von Frau Bärtels können über Privatkassen und Zusatzkassen nach ICD 10 abgerechnet werden.

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung  
☎ 8 89 22 60

### ■ **Informationsdienst**

Das Bildungs- und Beratungszentrum Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. informiert über aktuelle Adressen von Unterstützungs- und Beratungseinrichtungen in Berlin.

Der Informationsdienst findet in folgenden Sprechzeiten statt:

Mo 10 – 12 Uhr  
Di 10 – 12 Uhr und 17 – 19 Uhr  
Do 10 – 12 Uhr  
Fr 10 – 12 Uhr

---

# RECHTSBERATUNG

## ■ Arbeitsrechtsberatung

Von der Begründung des Arbeitsverhältnisses bis hin zur Beendigung bietet das Arbeitsrecht zahlreiche Stolpersteine. Streitigkeiten in diesem Bereich sind besonders unangenehm, da sie regelmäßig auch die Persönlichkeit der Betroffenen berühren und sogar die Existenz gefährden können. In Zeiten schlechter Konjunktur wird im Arbeitsleben um nichts so heftig gekämpft wie um den Erhalt des Arbeitsplatzes. Die arbeitsrechtliche Beratung bietet die Möglichkeit, rechtliche Fehler bei der Begründung, der Abwicklung oder der Beendigung eines Arbeitsverhältnisses zu vermeiden.

Inhalte können sein:

- Streitigkeiten mit dem/der (ehemaligen) Arbeitgeber/in
- drohende Kündigung
- Unklarheiten im Arbeitsvertrag
- ungesicherte Arbeitsverhältnisse oder Honorarverträge
- fehlende oder ungünstige Arbeitszeugnisse
- Konsequenzen von Kündigung, Aufhebungsvertrag und Abfindung für das Arbeitslosengeld

Diese und andere Fragen können mit einer erfahrenen Fachanwältin besprochen werden.

**Rechtsanwältin: Lisa Griesehop**

*Fachanwältin für Arbeitsrecht*

**Die Beratungen dienen einer ersten Klärung, sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

**BFuA**

## ■ Sozialrechtsberatung

Unsere Sozialgesetzgebung ist einem immer schnelleren Wandel unterlegen, zuletzt durch die Gesetzesänderungen im Zusammenhang mit den Reformen am Arbeitsmarkt – bekannt unter dem Begriff Hartz IV.

Aber nicht nur durch das SGB II, sondern auch durch Gesundheitsreform und Änderungen im Rentenrecht werden immer mehr Rechte und Ansprüche Einzelner beschnitten. Daher bieten wir kostenlose Information zum Sozialrecht an.

Es geht um die Frage, inwieweit Widersprüche oder Gerichtsverfahren sinnvoll und erfolgversprechend sein können bei ungünstigen Behördenbescheiden oder abgelehnten Anträgen, zum Beispiel:

- Teilhabe am Arbeitsleben
- Erwerbsminderungsrente
- Berufliche Weiterbildung
- Arbeitslosengeld I
- Arbeitslosengeld II

Diese und andere Fragen können mit einer erfahrenen Fachanwältin für Sozialrecht besprochen werden.

### **Rechtsanwältin: Lisa Griesehop**

*Fachanwältin für Sozialrecht*

**Die Beratungen dienen einer ersten Klärung, sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

**BFuA**

## ■ Familienrechtsberatung

Eine erfahrene Rechtsanwältin bietet Einzelgespräche zu familienrechtlichen Fragen an.

Themen können sein:

- Scheidung
- Trennung
- Unterhalt
- Sorgerecht/Umgangsrecht
- Vermögensauseinandersetzung/Zugewinn
- Vorsorgevollmacht

Die Familienrechtsinformation findet in der Regel 14tägig in Einzelgesprächen donnerstags von 9.00 – 12.00 Uhr statt.

### **Rechtsanwältin: Susanne Remelius**

*Anwältin für Familienrecht*

**Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

☎ 8 89 22 60

---

# ARBEIT UND FINANZIELLE ABSICHERUNG

SONDERVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE

KURSE

## Sonderveranstaltung I

### ■ **Equal Pay Day – Berliner Kampagne am 25. März 2011**

Frauen verdienen in Deutschland rund 23 Prozent weniger als Männer. Erst am 26. März 2010 hatten Frauen durchschnittlich so viel verdient wie Männer bereits am 31. Dezember 2009. Damit ist Deutschland eines der Schlusslichter im europäischen Vergleich. Die Forderung „Gleicher Lohn für gleiche Arbeit“ ist in Deutschland nach wie vor nicht eingelöst. Und das, obwohl Frauen bei den Bildungsabschlüssen die Nase vorn haben.

Um auf diese Unterschiede öffentlich aufmerksam zu machen und Frauen zu mobilisieren, gibt es seit 2008 auch in Deutschland den Equal Pay Day, den Tag der Entgeltgleichheit/Lohngerechtigkeit. In Berlin riefen 2010 die bezirklichen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten in Kooperation mit dem FrauenComputerZentrumBerlin e.V. (FCZB) und dem Business and Professional Women Club Berlin Unternehmen aller Bezirke und Branchen dazu auf, Frauen am 26. März einen Rabatt von 23 Prozent einzuräumen. Auch 2011 werden wieder vielfältige Aktionen und Veranstaltungen zum Equal Pay Day stattfinden.

Informationen finden Sie unter: [www.23-prozent.de](http://www.23-prozent.de)

#### ■ **Ohne Netz und doppelten Boden – über die Zukunft weiblicher Erwerbsarbeit**

Krise, Sparprogramme, Globalisierung, Deutschland als 'aufstrebendes' Niedriglohnland ... die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auseinander. Der Arbeitsmarkt hat sich radikal verändert. Gerade in frauentypischen Branchen sind Vollzeit Arbeitsplätze durch Minijobs oder nicht existenzsichernde Beschäftigungsverhältnisse ersetzt worden. Arbeitsverträge werden regelmäßig nur noch zeitlich befristet oder ganz als freiberuflicher Auftrag vergeben. Die 'Sicherheiten', die Frauen durch Erwerbsarbeit erlangen konnten, sind heute auf ein Minimum begrenzt, und trotz steigender Erwerbstätigkeitsquoten bei Frauen können die meisten nur mit Mühe ihre Existenz sichern.

Der Druck durch diese prekären Arbeitsverhältnisse lässt kaum Zeit und Mut für die Fragen: Was streben wir beruflich und persönlich wirklich an – und was finden wir politisch richtig?

Moment mal! Lassen Sie uns doch gemeinsam betrachten, was diese Entwicklungen für uns Frauen tatsächlich bedeuten. Was können und wollen wir der gegenwärtigen Entwicklung entgegensetzen und wie können wir unseren berechtigten Interessen politisch Gehör verschaffen?

Wir laden Sie ein zur Diskussion.

#### ■ **Sonderveranstaltung: 30.03.2011** Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**Karin Kirschner**

*BAG Berufliche Perspektiven für Frauen e.V.*



### ■ Erste Schritte zum Wiedereinstieg

Sie waren für einige Jahre in der Familienarbeit oder haben Angehörige gepflegt und überlegen, wie Sie wieder ins Erwerbsleben zurückkehren können.

Jeder Wiedereinstieg braucht Zeit, Geduld, Mut und viel Kraft, vor allem aber eine sorgfältige Vorbereitung. Wichtig sind eine eindeutige Standortbestimmung, eine ausführliche Bilanzierung Ihrer Kompetenzen und ein klares Ziel: Wo stehe ich, was kann ich und wo will ich eigentlich hin? Will und kann ich in meinen alten Beruf zurück oder möchte ich mich neu orientieren? Brauche ich Qualifizierung?

In dieser Veranstaltung werden grundlegende Fragen für die ersten Schritte zum Wiedereinstieg angesprochen:

- Welche Unterstützungsangebote kann ich zur Beantwortung dieser Fragen nutzen?
- Wie sehen meine Rahmenbedingungen aus?
- Muss ich mich arbeitslos melden?
- Wer ist für mich zuständig?
- Muss ich jedes Arbeitsangebot annehmen?
- Werde ich als Berufsrückkehrerin besonders gefördert?
- Kann ich auch ohne Leistungsbezug Weiterbildungen bekommen?

### ■ Vortrag 01: 29.09.2010

Mittwoch, 09.30 – 13.00 Uhr

### ■ Vortrag 02: 24.01.2011

Montag, 09.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**BFuA**

**Karin Trees**

*Mitarbeiterin der Beratungsstelle Frau und Arbeit*

### ■ **Wie bekomme ich, was ich will?**

Informationen und Argumentationshilfen zu Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen, Jobcenter und anderer Institutionen

In der Veranstaltung geht es um folgende Fragen:

- Tipps und Regeln für eine konstruktive Zusammenarbeit mit den Arbeitsagenturen und Jobcentern
- Rechte und Pflichten
- Vorbereitung eines Gesprächstermins
- Argumentationshilfen
- „Pflicht-“ und „Kann-“ Leistungen
- Eingliederungsvereinbarung
- Förderung von beruflicher Bildung
- Lohnkostenzuschüsse
- Unterstützung von Existenzgründerinnen und Selbstständigen

■ **Vortrag 03: 11.10.2010**

■ **Vortrag 04: 29.11.2010**

■ **Vortrag 05: 28.02.2011**

■ **Vortrag 06: 20.06.2011**

jeweils Montag, 09.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**BFuA**

**Karin Trees**

*Mitarbeiterin der Beratungsstelle Frau und Arbeit*

### **Erwerbsminderungsrente**

Sie sind krank und fühlen sich gesundheitlich nicht mehr in der Lage, Ihren Beruf auszuüben oder einer Vollzeitbeschäftigung nachzugehen. Sollen Sie einen Rentenanspruch stellen? Was bedeutet das? Oder Ihr Antrag wurde bereits abgelehnt. Welche Möglichkeiten haben Sie?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie allgemeine Informationen zu folgenden Themen:

- verschiedene Arten von Erwerbsminderung
- Erläuterung des Begriffs „Berufsschutz“
- versicherungsrechtliche Voraussetzungen
- Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten
- Informationen zum Rentenanspruch
- Grundlagen über die zu erwartende Rentenhöhe
- Hinzuverdienstmöglichkeiten

■ **Vortrag 07: 03.11.2010**

■ **Vortrag 08: 08.06.2011**

jeweils Mittwoch, 09.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**BFuA**

**Dozentin: N.N.**

*Rentenberaterin*

Vortrag 09 – 10

■ **Informationen zum Arbeitslosengeld II**

Ihr Arbeitslosengeldbezug endet, Sie werden nach dem Studium arbeitslos, sind Berufsrückkehrerin, beenden Ihre Selbstständigkeit oder haben aus anderen Gründen kein oder nur geringes Einkommen.

In dieser Veranstaltung geht es um die Voraussetzungen und wichtigsten Regelungen zum Arbeitslosengeld II nach dem SGB II. Vermögensfreibeträge, Antragstellung und Zuständigkeiten, Rechte und Pflichten sind ebenso Thema wie eine Beleuchtung des Prinzips des Forderns und Förderns.

■ **Vortrag 09: 12.11.2010**

Freitag, 09.30 – 13.00 Uhr

■ **Vortrag 10: 17.03.2011**

Donnerstag, 09.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**BFuA**

**Karin Kirschner**

*BAG Berufliche Perspektiven für Frauen e.V.*

Vortrag 11 – 12

■ **Was bleibt übrig? Arbeitslosengeld II und anderes Einkommen**

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Arbeitslosengeld II als ergänzende Leistung beziehen, und an Frauen, die ihre Regelleistung durch zusätzliche Einnahmen erhöhen wollen. Auch beim Bezug von Arbeitslosengeld II ist es möglich, zusätzliche Einnahmen zu erzielen.

In der Veranstaltung geht es um Freibeträge und unterschiedliche Anrechnungsformen von Einkommen in Form von Minijobs, selbstständigen Tätigkeiten, ehrenamtlichen Zuverdiensten und Aufklärung über Einkommen, die grundsätzlich anrechnungsfrei bleiben.

■ **Vortrag 11: 25.11.2010**

■ **Vortrag 12: 24.03.2011**

jeweils Donnerstag, 09.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**Karin Kirschner**

*BAG Berufliche Perspektiven für Frauen e.V.*

**BFuA**

### ■ **Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit**

Immer weniger Menschen arbeiten in geschützten, regulären Vollzeitverhältnissen. Es gibt zunehmend mehr Mischformen von Teilzeitarbeit, oft auch in Verbindung mit Minijobs, Honorarverträgen oder Teilselbstständigkeit. Folgende Themen werden insbesondere behandelt:

- gesetzliche Grundlagen für Mini-, Midi- und Teilzeitjobs
- Arbeits- und sozialrechtliche Fragestellungen
- rechtliche Bedingungen bei Mischung der verschiedenen Beschäftigungsverhältnisse
- Anrechnung bei anderen Sozialleistungen

■ **Vortrag 13: 08.12.2010**

■ **Vortrag 14: 13.04.2011**

jeweils Mittwoch, 09.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung

**BFuA**

**Pia Keukert**

*Mitarbeiterin der Beratungsstelle Frau und Arbeit*

### ■ **Dem Burnout entkommen – berufliche Perspektiven und Gestaltungsmöglichkeiten in Pflegeberufen**

Krankenschwestern sind in hohem Maße von Burnout bedroht. Hohe Berufsmotivation und Engagement, das oft schon an Selbstausbeutung grenzt, trifft auf Arbeitsbedingungen, die andere Berufsgruppen kaum akzeptieren würden. Ständig steigende Anforderungen an Fort- und Weiterbildung paaren sich mit immer schlechter werdender Bezahlung. Verkürzte Liegezeiten der Patienten/innen im Krankenhaus mit daraus resultierender Arbeitsverdichtung auf der Station korrespondieren mit ständigem Personalabbau in der stationären Pflege.

Die gute Nachricht: Wir Pflegefachkräfte sind Mangelware. Wir sind gefragt wie nie. Eine gute Zeit also, die Arbeitsbedingungen nicht wortlos oder leise klagend hinzunehmen, sondern aktiv an der Gestaltung der eigenen Arbeitsbedingungen mitzuwirken. Die Dozentin arbeitet selbst in der ambulanten Pflege und berichtet von den Gestaltungsmöglichkeiten in ihrem Pflegealltag. Anschließend Diskussion.

■ **Vortrag 15: 18.01.2011**

Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

EUR 5,00

**Birgit Ruck**

*Krankenschwester/B.Sc. in Nursing, Sozialarbeiterin, Lehrerin*

### ■ **Aus erster Hand – so lesen Personalverantwortliche Ihre Bewerbungsunterlagen**

Sie sehen eine Stellenanzeige und denken über Ihre Bewerbung nach. Sie überlegen sich, was Sie den Personalverantwortlichen über sich mitteilen wollen, wie Sie Ihre Unterlagen für den/die Adressat/in ansprechend gestalten könnten. Sie fragen sich, welche Auswahl- und Lesekriterien Ihr Gegenüber haben könnte.

Weitere Fragen könnten sein:

- Wer liest meine Unterlagen?
- Wie werden Bewerbungsunterlagen vorsortiert?
- Wie wichtig ist das Foto?
- Wie werden Arbeitszeugnisse gelesen?
- Wie wird mit Lücken in meinem Lebenslauf umgegangen?
- Worauf achten Personalverantwortliche?
- Was fällt auf?

Obwohl jede und jeder Personalverantwortliche/Chef/Chefin seine/ihre persönliche Vorgehensweise hat, gibt es trotzdem Erfahrungswerte, die wir Ihnen in dieser Veranstaltung gerne weitergeben wollen.

Die Referentin entwickelt seit vielen Jahren als Personalberaterin in verschiedenen Unternehmen Personalauswahlverfahren, arbeitet als Personalentwicklerin im öffentlichen Dienst und ist in verschiedenen Netzwerken aktiv.

### ■ **Vortrag 16: 10.03.2011** Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung

**BFuA**

**Dr. Monika Huesmann**  
*Personalreferentin*

## ■ Berufsorientierungskurse

### Seminare zum beruflichen Wiedereinstieg

...für Frauen, die wieder erwerbstätig werden wollen, die eine Weiterbildung oder eine berufliche Neuorientierung suchen. Sie erhalten Informationen und Handwerkszeug zur Zielfindung und Arbeitsplatzsuche.

Inhalte:

- Potenzialanalyse und berufliches Profil
- Auswertung von Berufserfahrungen
- Erarbeitung beruflicher und persönlicher Ziele
- Coaching – Stärkung der Handlungskompetenz
- Entscheidungsfindung und Prioritätensetzung
- Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Entwicklung erfolgreicher Bewerbungsstrategien
- Erstellung gezielter aussagekräftiger Bewerbungen
- Training von Vorstellungsgesprächen

Expertinnenvorträge zu Arbeitslosengeld II, Förderung/ Finanzierung beruflicher Weiterbildung, Rentenrecht, Kommunikation, effektivem Handeln und anderen Themen.

In der Gruppe können Sie umfassend an der Entwicklung neuer Perspektiven arbeiten und erhalten vielfältige Anregung und Unterstützung.

**Angelika Mundt, Bärbel Melenk, Martina Bärtels**  
*Pädagoginnen mit Zusatzqualifikation in systemischer Beratung, Erwachsenenbildung, Gestalttherapie (HPP)*



**Kurs 17:**  
**Herbstkurs 2010**  
02.09. – 09.12.2010

Mo, Do, Fr  
von 9.30 – 13.30 Uhr  
Wir machen Herbstferien.

**Kurs 18:**  
**Frühjahrskurs 2011**  
21.02. – 30.05.2011

Mo, Do, Fr  
von 9.30 – 13.30 Uhr  
Wir machen Osterferien.

### ■ Und es geht doch – mit 50 Arbeit finden

Dieser Kurs richtet sich an Arbeit suchende Frauen um 50, die ihre beruflichen Perspektiven intensiv überdenken und verbessern wollen.

Unsere langjährige Erfahrung in der Berufsintegration zeigt, dass Bewerbungen und Existenzgründungen erfolgreicher sind, wenn die Handlungsstrategien von authentischen Wünschen, klaren Zielen, der Präsentation ausgewählter Kompetenzen, Mut und Zuversicht getragen werden.

Der Kurs bietet die Chance zur

- realistischen Kompetenzanalyse
- Bilanz der Berufserfahrungen
- passgenauen Zielfindung
- Überprüfung der Bewerbungsstrategien
- Verbesserung der Verhandlungsführung
- Aktualisierung der Selbstpräsentation und der Bewerbungsunterlagen

Angeregt von dem Erfahrungsschatz in der Gruppe kann jede Frau ihre persönlichen Ziele entwickeln und Handlungsschritte festlegen. Ergänzt werden die Seminare durch Fachinformationen und Expertinnenvorträge. Einzelcoaching zur Informationsrecherche, zur Arbeitsintegration und zur Förderung von Weiterbildung ist möglich.

### ■ Kurs 19: Informationsveranstaltung

15.11.2010, Montag, 16.00 – 17.30 Uhr

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

#### **Intensiv-Seminar zum Jahresbeginn 2011**

03.01. – 07.01.2011

Montag – Freitag, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

anschließend 10.01., 17.01. und 24.01.2011

Montag, jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

und 02.02. – 04.02.2011

Montag – Mittwoch, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

EUR 40,00 / 11 Termine

**Freya Liman**, *Profil PASS-Trainerin, Germanistin*

**Angelika Mundt**, *Pädagogin*

### ■ Kurs 20: Informationsveranstaltung

12.04.2011, Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

#### **Kurszeitraum** 17.05. – 23.06.2011

Dienstag und Donnerstag, jeweils, 9.30 – 14.30 Uhr

zusätzlich 3 Intensivtage, 30.05. – 01.06.2011

Montag – Mittwoch, 9.00 – 16.30 Uhr

EUR 40,00 / 13 Termine

**Martina Bärtels**, *Pädagogin*

**Karin Trees**, *Psychologin*

*Die Kurse werden voraussichtlich durch den Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf gefördert. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder telefonisch.*

*Auf Antrag kann die Arbeitsagentur/das Jobcenter eventuell die Kosten übernehmen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer/m zuständigen ArbeitsvermittlerIn/FallmanagerIn.*

### ■ Berufliche Zielbestimmung

#### Kompaktseminar

Auf Grundlage der Disney-Methode, die in der spielerischen Entdeckung der tiefen inneren Motivation des Einzelnen den Kern jedes erfolgreichen Unternehmens sieht, wird in diesem Seminar die berufliche Zielfindung erarbeitet. Nach einer präzisen Gewichtung der Berufswünsche werden in der zweiten Phase verschiedene konkrete Realisierungsmöglichkeiten erarbeitet. In der dritten Phase werden diese Möglichkeiten kritisch analysiert und die ausgewählt, die am besten umsetzbar sind. Das Seminar schließt mit einer Detailplanung von Plan A und Plan B ab.

Bitte planen Sie zwischen den Terminen Zeit für die persönliche Bearbeitung/Vorbereitung ein.

#### ■ Kurs 21: 28.09. – 06.10.2010

Dienstag und Mittwoch,  
jeweils, 9.30 – 14.00 Uhr  
EUR 69,00 / 4 Termine

#### ■ Kurs 22: 15.06. - 24.06.2011

Mittwoch und Freitag,  
jeweils, 9.30 – 14.00 Uhr  
EUR 69,00 / 4 Termine

#### Martina Bärtels

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

*Auf Antrag kann die Arbeitsagentur/das Jobcenter eventuell die Kosten übernehmen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer/m zuständigen ArbeitsvermittlerIn/FallmanagerIn.*

## Kurs 23

### ■ Berufsbegleitende Coachinggruppe

Sind Sie im Berufsleben unzufrieden? Wünschen Sie sich neue Herausforderungen oder gerade nicht so viele neue Aufgaben? Suchen Sie Abwechslung oder Weiterentwicklung, wollen aber nicht das Risiko eines Stellenwechsels eingehen? Gibt es Konflikte mit Kollegen/innen oder Vorgesetzten, die Ihnen viel Kraft und Nerven rauben?

Ziel dieses Angebots ist der Erhalt und Wiedergewinn einer hohen Motivation im Arbeitsalltag. Nach einer Problemanalyse werden je nach Bedarf individuell zugeschnittene Unterstützungsangebote vorgeschlagen. Sie lernen Methoden zur persönlichen Verarbeitung von Enttäuschungen, zur Entwicklung und Bewertung mehrerer Lösungsmöglichkeiten, zur Planung oder Vorbereitung konkreter Handlungsschritte und ein Kurztraining zur Verhandlungsführung kennen.

Die Arbeit wird unterstützt durch eine konstruktive Lösungssuche, bei der die Kreativität und das Wissen der Gruppe gezielt einbezogen werden.

#### ■ Kurs 23: 02.11. – 30.11.2010

jeweils Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr  
EUR 66,00 / 5 Termine

#### Martina Bärtels

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## ■ Ihre Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen

Es geht nicht mehr nur um Abschlüsse und Zertifikate – Ihre Persönlichkeit und die Fähigkeiten, die Sie auf Ihrem Lebensweg erworben und bewiesen haben, zählen mehr.

Das Wissen um eigene Kompetenzen ist eine der wichtigsten Grundlagen für die persönliche Karriereplanung und Selbstpräsentation. Blicken Sie auf Ihre Stärken und neue Möglichkeiten tun sich auf.

- Lebenserfahrung als Ressource
- alle Lebensbereiche mit einbeziehen
- Analyse einer Situation: Ihre Fähigkeiten werden sichtbar!
- fachliche, methodische, soziale und persönliche Kompetenzen
- Soft skills im Test
- berufliche Chancen – Abgleich mit Anforderungsprofilen
- nächste Schritte

Methoden: Einzel- und Gruppenarbeit/Zweierteams, kreative und analytische Methoden

- **Kurs 24: 06./07.11.2010**  
Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr und  
Sonntag, 10.00 – 14.00 Uhr  
EUR 55,50 / Wochenende

### **Freya Liman**

*ProfilPASS-Trainerin, Germanistin*

*Auf Antrag kann die Arbeitsagentur/das Jobcenter eventuell die Kosten übernehmen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer/m zuständigen ArbeitsvermittlerIn/FallmanagerIn.*

### ■ Berufliche Veränderung – Coachinggruppe für alleinerziehende, erwerbslose Frauen

Jede fünfte Familie in Deutschland ist eine Einelternfamilie. Die Gründe für die Entscheidung dieser Lebensform sind sehr verschieden und oftmals ungewollt. Als großes Problem stellt sich häufig die finanzielle Situation dar und berufliche Pläne sind nur schwer oder gar nicht zu verfolgen.

Die regelmäßige intensive Arbeit zusammen mit anderen Frauen in vergleichbarer Lebenssituation unterstützt Sie dabei, dem näher zu kommen, was Sie sich beruflich vorgenommen haben. Sie erhalten Unterstützung bei der Klärung, welches berufliche Ziel sich mit Ihrer persönlichen Lebenssituation mit einem oder mehreren Kindern am besten vereinbaren lässt. Bei jedem Treffen hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, ein kleines Teilziel zu erarbeiten oder zu benennen, welches sie bis zum nächsten Treffen einen Schritt weiterbringt. Das kann bedeuten, eine Initiativbewerbung zu formulieren, Visionen zu beschreiben oder Kriterien für eine gute Kinderbetreuung zu erarbeiten.

Dieses Gruppencoaching bietet professionelle Begleitung, hilft zu klären und zu entscheiden, gibt Informationen und regelmäßige Ermutigung zur eigenen Stärkung.

Der Kurs findet mit maximal 8 Teilnehmerinnen statt.

#### ■ Kurs 25: 09.11. – 01.12.2010

Dienstag und Mittwoch, jeweils 09.30 – 13.30 Uhr  
8 Termine

Der Kurs ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**BFuA**

#### **Martina Bärtels**

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## Kurs 26 – 27

### ■ Neue Wege ins Arbeitsleben – Entwickeln Sie eine eigene und zeitgemäße Bewerbungsstrategie

Haben Sie auch schon stapelweise Bewerbungen geschrieben und immer noch keinen neuen Job gefunden? Dann ist Umdenken, Querdenken und anders Handeln gefragt. In dem Workshop erfahren Sie:

- was die Besonderheiten des heutigen Stellenmarktes sind
- wie Sie alternative Bewerbungsstrategien nutzen können
- wie sich das Internet auf den Bewerbungsprozess auswirkt
- was es heißt, Netzwerke zu aktivieren
- was es bei einer aussagekräftigen Kurzbewerbung zu beachten gibt
- welche Kriterien für Personalentscheider/innen wichtig sind

Lassen Sie sich von Erfolgsbeispielen inspirieren und fassen Sie Mut, um neue Wege zu gehen.

■ **Kurs 26: 13.11.2010**

■ **Kurs 27: 14.05.2011**

jeweils Samstag, 11.00 – 17.00 Uhr

EUR 31,20

**Heike Sohna**

*Business Coach, Bewerbungstrainerin*

*Auf Antrag kann die Arbeitsagentur/das Jobcenter eventuell die Kosten übernehmen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer/m zuständigen ArbeitsvermittlerIn/FallmanagerIn.*

## Kurs 28

### ■ Small Talk and Casual Conversations for Success at Work

In today's life at work you are often required to meet people who speak only English and expect you to be friendly and talk. Small talk plays an important part in everyday business life because it helps people build and maintain social relationships. It often plays a key role in the way conversations and relationships develop.

What do you say to the visitor waiting for his appointment, for the international partner on the way to the restaurant? How do you make everybody feel comfortable? Mastering the art of small talk makes life easier and mixing with people more pleasurable! You do not have to speak English well to benefit from this workshop.

Da wir über die richtigen Strategien für Small Talk auf Englisch sprechen werden, sind gute Englischkenntnisse nicht erforderlich. Eingerostete sind o.k..

■ **Kurs 28: 15.01.2011**

Samstag, 13.30 – 18.30 Uhr

EUR 27,00

**Barbara Hüppauf**

*M.A., interkulturelle Trainerin und Supervisorin (SG)*

### ■ **Business Knigge – Sie sind kompetent, ist Ihr Auftritt es auch?**

Menschen, die moderne Umgangsformen beherrschen, sind im Vorteil, wenn es um die Karriere geht. Vorstellungsgespräche, Geschäfte und Kontakte werden oft jenseits der Büroräume angebahnt. Auch die besten Qualifikationen helfen nicht, wenn es Ihrem Auftritt an Souveränität mangelt. Benehmen ist wieder gefragt! Gerade in unserer Zeit der kurzen Begegnungen – sei es mit Kunden, Geschäftspartnern, Kollegen und Vorgesetzten – ist es unerlässlich, sympathisch und souverän aufzutreten. Je besser man die Business-Etikette beherrscht, desto leichter wird es sein, auch unter erschwerten Bedingungen stilvoll aufzutreten.

- Der erste Eindruck/Unterscheidung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Optimierung des persönlichen Erscheinungsbildes
- Training und Anwendung moderner Umgangsformen
- Intuition und Gelassenheit in schwierigen Situationen

#### ■ **Kurs 29: 22.01.2011**

Samstag, 11.00 – 15.00 Uhr

EUR 24,00

#### **Gabriele März**

*Kommunikationstrainerin*



## Kurs 30

**■ Abschied vom Berufsleben**

Der Ausstieg aus dem Berufsleben stellt eine große Veränderung dar. Jede Veränderung braucht und verlangt einen Abschied – egal ob diese Veränderung gewünscht und gewollt ist oder als gar nicht schön empfunden wird. In jedem Fall kann frau herausfinden, wie sie auf eine gute Weise vorwärts gehen kann.

Das Seminar richtet sich an Frauen, die dieser Veränderung in ihrem Leben produktiv begegnen möchten. Sowohl defensive als auch kreative Reaktionen werden beleuchtet, so dass Hindernisse und Ressourcen erkennbar werden. Wer nicht gegen Veränderungen ankämpft, sondern die Entwicklung der Dinge positiv beeinflusst, kann neue motivierende Ziele und konkrete nächste Schritte finden.

**■ Kurs 30: 19./ 20.02.2011**

Samstag / Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr  
EUR 56,40 / Wochenende

**Dorothee Karle**  
*Pädagogin*

## Kurs 31

**■ Punkten am Telefon**

90% der Bewerber/innen scheuen den telefonischen Kontakt zu potentiellen Arbeitgebern. Obwohl es Stress bedeuten kann, öffnet ein positives Gespräch viele Türen und liefert zudem wertvolle Informationen. Natürlich spielt die richtige Vorbereitung eine wesentliche Rolle.

In diesem Workshop erfahren Sie

- mit welcher Strategie Sie Ihre Gesprächsziele erreichen können
- wie Sie sich professionell mit Ihrem Profil darstellen
- was das Besondere an der Kommunikation am Telefon ist
- wie Sie Ihre Befürchtungen vor dem Telefonieren in den Griff bekommen
- wann Sie das Telefon sinnvoll im Bewerbungsprozess einsetzen können

Methoden: Vortragsform, Gruppenarbeit und spielerische Übungen

**■ Kurs 31: 12.03.2011**

Samstag, 11.00 – 16.00 Uhr  
EUR 27,00

**Heike Sohna**  
*Business Coach, Bewerbungstrainerin*

### ■ **Power-Point-Präsentationen – besser als ihr Ruf**

Präsentationen können heutzutage ein zentrales Instrument sein, Ideen, Produkte und sich selbst wirkungsvoll darzustellen. Viele Vorträge und Präsentationen werden gerne mit Hilfe von Power-Point-Folien unterstützt. Jedoch – nur gut gestaltete Folien können Ihren Vortrag positiv ergänzen – und sollen den Vortragenden nicht ersetzen! Wie können Sie es schaffen, Ihre Folien so zu gestalten, dass Sie auch andere überzeugen und begeistern? Unter Berücksichtigung einfacher und effektiver Gestaltungsregeln können Sie Präsentationen entwickeln, die sich wohltuend aus der Masse abheben.

- Vorbereitung & Planung
- Dramaturgie & Storyboard entwickeln
- Visualisierung
- Umgang mit Schrift und Bild
- Entwurf/Umsetzung
- Präsentation
- Feedbackrunde

#### ■ **Kurs 32: 12.03.2011**

Samstag, 11.00 – 15.00 Uhr  
EUR 24,00

**Gabriele März**

*Kommunikationstrainerin, Designerin*

### ■ **Kollegiale Beratung – Einführung in die Methode**

Kennen Sie das auch? Sie stehen mitten im Leben und sind berufstätig. Für Fragen, warum sich bestimmte Themen immer wieder in den Vordergrund drängen oder wo es beruflich hingehen soll, ist selten oder nie Zeit.

Mit der Methode „Kollegiale Beratung“ möchten wir Ihnen ein Handwerkszeug vorstellen, das es erleichtert, beruflichen Fragestellungen auf den Grund zu gehen. In einem geschützten Rahmen erkunden die Teilnehmerinnen ihre Situation, um sie gemeinsam zu beraten und auch weiterzuentwickeln. Diese Methode ermöglicht durch einen klar strukturierten Verfahrensablauf einen freien Blick auf Alltagssituationen, Themen und Konflikte. Sie verhindert, dass vorschnelle Beurteilungen zu vermeintlichen Lösungen werden.

Im Vordergrund stehen die gemeinsame Reflexion und Lösungssuche, eine Zusammensetzung der Gruppe aus unterschiedlichen Berufssparten ist ein Gewinn für den Prozess. In diesem Workshop können Sie die Methode erlernen und vielleicht Mitstreiterinnen für eine noch zu gründende Gruppe kennenlernen.

#### ■ **Kurs 33: 25./26.03.2011**

Freitag, 17.00 – 21.30 Uhr  
Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr  
EUR 34,00 / 2 Tage

**Pia Keukert**, *Pädagogin*

**Bernhild Mennenga**, *Pädagogin*

## ■ Farbe und Stil für den Berufsalltag

Jeder Mensch ist auf seine Art schön und mit Hilfe einer Farb- und Stilberatung können wir diese persönliche Schönheit unterstützen und sichtbar machen. Am ersten Tag des Workshops beschäftigen wir uns mit der Wirkung und der Aussage von Farben. Jede Teilnehmerin erhält eine Kurzberatung, um ausgehend von ihren Körperfarben (Haut-, Haar- und Augenfarbe) dazu passende Farben herauszufinden.

Am zweiten Tag geht es um den eigenen Stil und die persönliche Ausstrahlung. Wir werden anhand der Körperproportionen der Teilnehmerinnen passende Schnitt- und Linienformen erarbeiten und uns mit der Kleidung und verschiedenen Stilrichtungen für den Berufsalltag beschäftigen.

- **Kurs 34: 26./27.03.2011**  
Samstag, 10.00 – 15.00 Uhr  
Sonntag, 10.00 – 15.00 Uhr  
EUR 51,00 / Wochenende

**Birgit Huscher**  
*Ökonomin, Farb- und Stilberaterin*



### ■ Meine Berufsbiografie – ihre Fülle, ihre Rätsel

Sie wünschen sich mehr Zugang zu Ihrer Berufung?  
Sie sind auf der Suche nach einem zufrieden stellenden Arbeitsplatz? Sie wünschen sich ein Arbeitspensum, das in der vertraglich vereinbarten Arbeitszeit zu schaffen ist? Ihre Arbeit gefällt Ihnen gut, aber Sie haben Probleme mit den Kollegen/innen?

Eine dieser oder ähnliche Fragen zu Ihrer beruflichen Situation beschäftigen Sie und Sie sind bereit für eine tiefer gehende Auseinandersetzung.

Das Angebot systemischer berufsbiografischer Aufstellungsarbeit kann Sie unterstützen, emotionale Zusammenhänge aufzuspüren. Die Methode ist angelehnt an die systemische Konstellationsarbeit nach Bert Hellinger. Dabei können Sie Ihre Berufsbiografie mittels Stellvertreterinnen aufstellen, auftretende Gefühle wahrnehmen, ordnen und Lösungen für Ihre Fragen finden. Die Grundlage bietet Ihr schriftlicher Lebenslauf.

- **Kurs 35: 16./17.04.2011**  
Samstag, 11.30 - 17.30 Uhr und  
Sonntag, 10.00 – 16.30 Uhr  
EUR 60,60 / Wochenende

**Therese Kupke**

*Arbeitsintegrationsberaterin, Mediatorin*

### ■ Tipps für eine selbstbestimmte Altersvorsorge

Viele Frauen haben finanziell für das letzte Lebensdrittel kaum vorgesorgt, obwohl ihre gesetzliche Rente zum Leben und Sterben nicht reicht. Liegt es vielleicht am Wort? Es fängt mit „Alter“ an und hört mit „Sorge“ auf.

Sie wollen für sich etwas ändern, wissen aber nicht wie?  
Sie wünschen sich mehr Durchblick im Geldanlage- und Versicherungsdschungel?

Sie haben aber keine Lust, sich über den Tisch ziehen zu lassen?

Nehmen Sie den Markt genauer unter die Lupe. Finden Sie Ihre eigene Strategie.

- **Kurs 36: 06.05.2011**  
Freitag, 16.00 – 20.00 Uhr  
EUR 15,00

**Freya Liman**

*Versicherungsexpertin, Germanistin*

## Kurs 37

### ■ **Selbstcoaching durch sinnvoll formulierte Ziele – der erste Schritt ist getan!**

Vielleicht geht es Ihnen auch so: Es fällt Ihnen schwer, Ihr berufliches (oder privates) Ziel in Worte zu fassen, obwohl Sie oft darüber nachdenken. Es wird Ihnen helfen, wenn Sie Ihr Ziel attraktiv und umsetzbar formulieren, es Ihrem Einfluss unterstellen, in Teilschritte gliedern und - bei mehreren Zielen – in eine Reihenfolge bringen.

Im Kurs werde ich die Zielformulierung zunächst mit einzelnen Teilnehmerinnen demonstrieren. Danach können Sie jeweils individuell Ihre Gedanken ordnen und die Formulierung Ihres Ziels mit einer Partnerin ausarbeiten. Ich unterstütze Sie durch Hinterfragen und Tipps. Bis zum zweiten Kurstermin können Sie Ihr Ziel konkretisieren und es der Gruppe vorstellen. Dann werden wir uns intensiv den Methoden zur Förderung der Umsetzung widmen.

- **Kurs 37: 07.05. und 28.05.2011**  
jeweils Samstag, 10.00 – 14.00 Uhr  
EUR 39,60 / 2 Samstage

**Sabine Letzner**

*Systemischer Businesscoach, Bewerbungstrainerin*

## Kurs 38

### ■ **Yes I can!**

#### **Kompetenzen für die berufliche Selbst-Präsentation nutzen**

Was unterscheidet Sie von Kolleginnen und Mitbewerberinnen? Setzen Sie auf die Fähigkeiten, die Sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben – insbesondere die persönlichen und sozialen Kompetenzen. Erkunden Sie Ihre Tätigkeitsbereiche. Analysieren Sie eine berufliche oder nicht-berufliche Aktivität und benennen Sie dort Ihre persönlichen Fähigkeiten. Bündeln Sie diese zu Kompetenzen.

Wie lässt sich das Entdeckte in einem Kompetenzprofil abbilden? Sehen Sie, wie Ihre Bewerbungsunterlagen durch eine Profilseite aussagekräftiger werden können.

Methoden:

Gruppenarbeit/Einzelarbeit/Teamenteaching, ProfilPASS-Methode, Kreative Übungen und Arbeitsblätter

Einzelcoaching im Anschluss ist möglich.

- **Kurs 38: 21./22.05.2011**  
Samstag / Sonntag, 10.00 – 17.00 Uhr  
EUR 69,00 / Wochenende

**Freya Liman**, *ProfilPASS-Trainerin, Germanistin*

**Heike Sohna**, *ProfilPASS-Trainerin, Business Coach*

*Auf Antrag kann die Arbeitsagentur/das Jobcenter eventuell die Kosten übernehmen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer/m zuständigen ArbeitsvermittlerIn/FallmanagerIn.*

### ■ Willkommen im Team!

Teams sind, realistisch betrachtet, ein Organismus, der sich mit allen Teammitgliedern und der Teamleitung erst entwickeln muss. Diese Entwicklung gestaltet sich nicht immer linear, zielstrebig, effektiv und mit dem gewünschten Ergebnis.

Was macht Sie zu einer guten Teamspielerin? Was ist Ihre Teamrolle und passt sie zu Ihrer Persönlichkeit? Wie entwickeln sich Teams? In welcher Teamphase befindet sich Ihr Team und welche Konflikte sind dafür typisch?

Ein Workshop in Theorie und Praxis.

- **Kurs 39: 18./19.06.2011**  
Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 10.00 – 14.00 Uhr  
EUR 55,50 / Wochenende

**Freya Liman**

*Germanistin*

**Heike Sohna**

*Business Coach, Bewerbungstrainerin*



---

# SELBSTSTÄNDIGKEIT UND EXISTENZGRÜNDUNG

VORTRÄGE  
KURSE

Vortrag 40 – 49

## ■ Abenteuer Selbstständigkeit

Viele Frauen stellen sich die Frage, ob die Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit eine reale Möglichkeit ist, um sich beruflich zu verändern, die Arbeitslosigkeit zu beenden oder nach Elternzeit beruflich wieder einzusteigen.

Aber ist es wirklich so einfach mit der Existenzgründung als Selbstständige? Mit welchen Auflagen sind Zuschüsse wie Gründungszuschuss oder Einstiegsgeld verbunden? Welche weiteren Verpflichtungen gehen Sie damit ein? Was passiert, wenn die Kunden ausbleiben? Es gibt unendlich viele Fragen, die Sie sich bereits vor der Gründung stellen sollten. Für Frauen, die sich mit der Idee beschäftigen, sich selbstständig zu machen, bieten wir eine kostenlose Informationsveranstaltung zu allen Fragen, die Sie sich stellen, bevor Sie konkrete Schritte unternehmen.

- Vortrag 40: 06.09.2010
- Vortrag 41: 04.10.2010
- Vortrag 42: 08.11.2010
- Vortrag 43: 06.12.2010
- Vortrag 44: 03.01.2011
- Vortrag 45: 07.02.2011
- Vortrag 46: 07.03.2011
- Vortrag 47: 04.04.2011
- Vortrag 48: 02.05.2011
- Vortrag 49: 04.07.2011

jeden 1. Montag im Monat, jeweils 19.00 – 21.30 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**Karin Kirschner**

*Unternehmensberaterin und Coach*



### ■ **Mikrokredite – neue Finanzierungsmöglichkeiten für „arme“ Unternehmerinnen?**

Frauen, die sich selbstständig machen wollen oder bereits selbstständig sind, stehen oft vor der Frage, wie sie finanzielle Engpässe überwinden können. Oft ist ihr Kreditbedarf eher niedrig, die Banken wiederum sind selten an der Vergabe von Kleinkrediten interessiert.

Seit einigen Jahren wird der Mikrokredit, der seinen Ursprung eher in den Entwicklungsländern hat, nun auch in Deutschland salonfähig. Mit der Einführung des Mikrofinanzfonds 2010 wurden neue Möglichkeiten geschaffen.

Die Veranstaltung bietet Einblick in die aktuelle Lage in Berlin und die Konditionen, unter denen Frauen sich dieses Instruments bedienen können. Auch die neuen Kreditmärkte über das Internet z.B. smava (Kreditvergabe von Mensch zu Mensch) werden vorgestellt.

#### ■ **Vortrag 50: 07.10.2010**

Donnerstag, 19.00 – 21.30 Uhr  
EUR 5,00

**Karin Kirschner**

*Unternehmensberaterin und Coach*

### ■ **Freiberuflichkeit, Honorarverträge oder (nebenberufliche) Selbstständigkeit**

„Eigentlich kann ich es mir gar nicht leisten, krank zu werden!“ Das ist der Stoßseufzer vieler Honorarkräfte oder Freiberuflerinnen. Als solche sind sie in großen Teilen selbst für ihre soziale Absicherung verantwortlich. Zum Teil gibt es aber auch finanzielle Verpflichtungen, etwa gegenüber der gesetzlichen Rentenversicherung und dem Finanzamt.

In der Veranstaltung geht es um:

- Abgrenzung Freiberuflichkeit – Honorartätigkeiten
- Obliegenheiten und Verpflichtungen
- Sozialversicherungen
- steuerliche Aspekte
- Abgrenzung zu anderen Beschäftigungsverhältnissen

#### ■ **Vortrag 51: 30.11.2010**

#### ■ **Vortrag 52: 31.05.2011**

jeweils Dienstag, 9.30 – 13.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**BFuA**

**Karin Kirschner**

*Unternehmensberaterin, Bundesarbeitsgemeinschaft  
„Berufliche Perspektiven für Frauen e.V.“*

## ■ **Kompaktseminare für Existenzgründerinnen**

Am Anfang steht oft nur eine Idee. In diesen vier Seminartagen erhalten Frauen die Gelegenheit, diesem oft zarten Gewächs zu einer stabilen Gestalt zu verhelfen. Sie stellen sich gemeinsam den Fragen und Stolpersteinen, denen sie auf dem Weg in die Selbstständigkeit begegnen werden. Ziel dieses Grundlagenseminars ist es, dass die Gründungsvorhaben einer ersten Prüfung standhalten. Es vermittelt dazu die Grundlagen für eine schrittweise Umsetzung einer Existenzgründung.

Seminarinhalte: Gründungsidee und Persönlichkeit, Rechtsformen, soziale Absicherung, Buchführung und Steuern, Grundlagen der Unternehmensplanung, Marktanalyse und Marketing, Businessplan, Umsatz- und Rentabilitätsberechnung, Kapital- und Finanzierungsplan, Liquiditätsplanung.

- **Kurs 53: 14./15. und 21./22.09.2010**  
jeweils Dienstag und Mittwoch  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 54: 12.10. – 15.10.2010**  
Dienstag – Freitag  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 55: 07./08. und 14./15.12.2010**  
jeweils Dienstag und Mittwoch  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 56: 11.01. – 14.01.2011**  
Dienstag – Freitag  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 57: 15. 02. – 18.02.2011**  
Dienstag – Freitag  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 58: 15./16. und 22./23.03.2011**  
jeweils Dienstag und Mittwoch  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 59: 26.04. – 29.04.2011**  
Dienstag – Freitag  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 60: 24.05. – 27.05.2011**  
Dienstag – Freitag  
10.00 – 16.00 Uhr
- **Kurs 61: 05.07. – 08.07.2011**  
Dienstag – Freitag  
10.00 – 16.00 Uhr

Die Seminare sind nach den Richtlinien des Bundeswirtschaftsministeriums geplant und eine Bezuschussung wird beantragt. Die Teilnahmegebühr beträgt nach den Förderrichtlinien des Bundes EUR 40,00.

**Veranstalterin: Karin Kirschner**  
*Unternehmensberaterin und Coach*

# ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN 2010 / 2011

Vortrags- / Kursnummer	Seite
<b>September 2010</b>	
17	Berufsorientierungskurs..... 24
62	Businessplan für Freiberuflerinnen und Klein- gewerbetreibende ..... 42
40-49	„Abenteuer Selbstständigkeit“ (monatlich) ..... 37
53-61	Kompaktseminare für Existenzgründerinnen (monatlich) 39
21	Berufliche Zielbestimmung ..... 26
01	Erste Schritte zum Wiedereinstieg ..... 19
<b>Oktober 2010</b>	
80	Sich selbst wertschätzen ..... 52
50	Mikrokredite – neue Finanzierungsmöglichkeiten? ..... 38
64	„Open Stage“ für Gründerinnen ..... 42
65	Coachinggruppe für Selbstständige mit ALG II ..... 43
03	Wie bekomme ich, was ich will? Informationen zu Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen/Jobcenter ..... 20
116	BIODANZA® – Tanz des Lebens ..... 67
118	Duft Qi Gong – Teil 1 ..... 68
83	Erfolgsteam Workshop ..... 53
<b>November 2010</b>	
119	Lachtraining für Körper und Seele ..... 68
23	Berufsbegleitende Coachinggruppe ..... 26
07	Erwerbsminderungsrente ..... 20
71	„Nicht pokern – fairhandeln“/Verhandlungsführung ..... 47
III	Sonderveranstaltung: „Gestern jung und morgen schön“ Wechseljahre – Schluss mit Vorurteilen ..... 62
24	Ihre Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen ..... 27
25	Coachinggruppe für erwerbslose Alleinerziehende ..... 28
64	„Open Stage“ für Gründerinnen ..... 42
09	Informationen zum Arbeitslosengeld II ..... 21
26	Neue Wege ins Arbeitsleben/Bewerbungsstrategie ..... 29
121	„Natürlich besser sehen“ ..... 69
19	Und es geht doch – mit 50 Arbeit finden ..... 25
85	„Mich kränkt so schnell keiner mehr“ ..... 54
66	„Mit Charisma und Standing Unternehmerin sein“ ..... 43
136	Pinselstrich und Wortspiel ..... 72
123	Beckenbodenbewusstsein, -entspannung ..... 69
72	Konfliktmanagement/Mediation ..... 48
11	Was bleibt übrig? ALG II und anderes Einkommen ..... 21
87	Handeln macht selbstbewusst ..... 54
88	Wer schreit hat Recht? Moderieren! ..... 55
04	Wie bekomme ich, was ich will? Informationen zu Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen/Jobcenter ..... 20
51	Freiberuflichkeit, Honorarverträge oder (nebenberufliche) Selbstständigkeit ..... 38
<b>Dezember 2010</b>	
13	Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit ..... 22
73	Strategien effektiven Handelns – Vortrag ..... 48
64	„Open Stage“ für Gründerinnen ..... 42
<b>Januar 2011</b>	
89	Konflikttraining ..... 55
117	BIODANZA® – Tanz des Lebens ..... 67
28	Small talk for Success at Work ..... 29
90	So werden Sie gehört ..... 56
15	Dem Burnout entkommen – in Pflegeberufen ..... 22
91	Wie kann ich Ängste abbauen? ..... 56
29	Business-Knigge – kompetent auftreten ..... 30
81	Sich selbst wertschätzen ..... 52
01	Erste Schritte zum Wiedereinstieg ..... 19
74	Visionen und Wünsche ..... 49
125	Intensivwoche Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings 70
<b>Februar 2011</b>	
84	Erfolgsteam Workshop ..... 53
92	Strategien effektiven Handelns – Kurs ..... 57
93	Und plötzlich hört mir jeder zu – wirkungsvoll reden ..... 57
30	Abschied vom Berufsleben ..... 31
18	Berufsorientierungskurs ..... 24
75	Machtspiele im Alltag ..... 49
86	„Mich kränkt so schnell keiner mehr“ ..... 54

# ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN 2010 / 2011

Vortrags-/ Kursnummer	Seite
67 Kundenakquise .....	44
94 Beste Techniken für eine konstruktive Gesprächsführung	58
05 Wie bekomme ich, was ich will? Informationen zu Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen/Jobcenter .....	20
<b>März 2011</b>	
63 Businessplan für Freiberuflerinnen und Kleingewerbetreibende .....	42
95 Ja oder Nein? Tragfähige Entscheidungen treffen .....	59
96 Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining .....	59
16 Aus erster Hand – so lesen Personalverantwortliche Ihre Bewerbungsunterlagen .....	23
76 Wege zur inneren Gelassenheit I .....	50
31 Punkten am Telefon .....	31
32 Power-Point-Präsentationen – besser als ihr Ruf .....	32
120 Lachtraining für Körper und Seele .....	68
126 Blitzentspannung .....	70
77 Zeit- und Selbstmanagement .....	50
10 Informationen zum Arbeitslosengeld II .....	21
97 Stärken betonen, Schwächen integrieren .....	60
137 Pinselstrich und Wortspiel .....	72
12 Was bleibt übrig? ALG II und anderes Einkommen .....	21
I Sonderveranstaltung: Equal Pay Day .....	17
33 Kollegiale Beratung als Methode .....	32
68 Corporate Design – selbstgemacht? .....	45
34 Farbe und Stil für den Berufsalltag .....	33
II Sonderveranstaltung: Über die Zukunft weiblicher Erwerbsarbeit .....	18
<b>April 2011</b>	
69 Selbstpräsentation für Selbstständige .....	46
78 Wege zur inneren Gelassenheit II .....	51
122 „Natürlich besser sehen“ .....	69
20 Und es geht doch – mit 50 Arbeit finden .....	25
14 Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit .....	22
35 Meine Berufsbiografie .....	34
<b>Mai 2011</b>	
36 Tipps für eine selbstbestimmte Altersvorsorge .....	34
37 Selbstcoaching durch sinnvoll formulierte Ziele .....	35
98 Small talk für Schüchterne und Introvertierte .....	60
79 Ich bin nicht so, wie Du mich siehst – oder doch? .....	51
27 Neue Wege ins Arbeitsleben/Bewerbungsstrategie .....	29
70 Preise kalkulieren und verhandeln .....	46
38 Yes I can! – berufliche Selbst-Präsentation .....	35
82 Sich selbst wertschätzen .....	52
52 Freiberuflichkeit, Honorarverträge oder (nebenberufliche) Selbstständigkeit .....	38
<b>Juni 2011</b>	
124 Beckenbodenbewusstsein, -entspannung .....	69
08 Erwerbsminderungsrente .....	20
22 Berufliche Zielbestimmung .....	26
39 Willkommen im Team .....	36
06 Wie bekomme ich, was ich will? Informationen zu Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen/Jobcenter .....	20
<b>Fortlaufende Kurse 2010/2011</b>	
99 Offener Arbeitskreis „The Work“ nach Byron Katie .....	61
100-102 Hatha Yoga .....	63
103-105 Qi Gong – Himmel, Erde und Mensch werden eins ...	64
106-108 Taiji Quan .....	65
109-111 Bewegung neu entdecken – Feldenkrais-Methode .....	65
112-115 Pilates .....	66
127-129 Arbeiten am Stein – Speckstein .....	71
130-132 Alles Theater .....	71
133-135 Raum für Farbe .....	72
Gruppennummer	Seite
<b>Treffpunkte</b>	
138 Treffpunkt für Frauen ab 45 .....	73
139 Salon .....	74
140 Literaturgruppe .....	75
Bücherbazar, Café mit kleinen Köstlichkeiten .....	75

### ■ **Businessplan für Freiberuflerinnen und Kleingewerbetreibende**

Die Anforderungen für eine Förderung der Selbstständigkeit durch öffentliche Zuschüsse sind gestiegen. Es muss ein Businessplan erstellt werden, der vielfältigen Anforderungen standhalten muss. Viele Frauen sind unsicher, ob ihre Planung tatsächlich genügt, ob sie sich nicht doch verrechnet haben, oder sie finden sich in den betriebswirtschaftlichen Begrifflichkeiten der Umsatz- und Rentabilitätsvorschau nicht zurecht.

In diesem Seminar werden Sie bei der Erstellung Ihres individuellen Businessplans Kapitel für Kapitel begleitet und erhalten die Grundlagen zur Erstellung der vorzulegenden Berechnungen. Der Kurs ersetzt nicht die fachkundige Stellungnahme.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Laptop.

■ **Kurs 62: 02.09. - 30.09.2010**

■ **Kurs 63: 03.03. - 31.03.2011**

jeweils Donnerstag, 19.00 – 21.30 Uhr

EUR 63,50 / 5 Termine

**Karin Kirschner**, Unternehmensberaterin und Coach

## Kurs 64

### ■ **„Open Stage“ für Gründerinnen**

Vertiefungsseminar für ehemalige Teilnehmerinnen der Kurse „Businessplan“ und „Coachinggruppe für Selbstständige mit ALG II“

Für viele Gründerinnen ist der Start in die Selbstständigkeit wie das Betreten einer neuen Bühne. Sich selbst zu präsentieren, Kundengespräche zu führen, für das eigene Angebot zu werben, zu verhandeln... .

All das ist unbekanntes Terrain, auf dem sich Frauen neu orientieren. Im Seminar „Open Stage“ für Gründerinnen greifen wir die Idee der Offenen Bühne auf. Sie ist Ort, an dem jede Teilnehmerin, die Lust dazu hat, sich oder ihre Produkte zu präsentieren, etwas vorführen kann. Das Publikum von heute steht für die Kunden von morgen – nutzen Sie die Chance, Ihre Strategien zu testen und genießen Sie den Spaß und den Applaus, den jede Probebühne eben auch beinhaltet.

■ **Kurs 64: 08.10.2010**

Freitag, 18.00 – 22.00 Uhr

sowie **11.11. und 09.12.2010**

jeweils Donnerstag, 18.00 – 22.00 Uhr

EUR 30,00 / 3 Termine

*Das Seminar ist nach den Richtlinien des Bundeswirtschaftsministeriums geplant und eine Be-zuschussung wird beantragt.*

**Karin Kirschner**, Unternehmensberaterin und Coach  
**Edelgard Hansen**, Schauspielerin und Regisseurin

**Veranstalterin: Karin Kirschner**

*Unternehmensberatung und Coaching*

## Kurs 65

### ■ Coachinggruppe für Selbstständige mit ALG II

Viele Frauen starten ihre Selbstständigkeit aus dem Bezug von Arbeitslosengeld II oder sind aufgrund geringer Einkünfte und mangelnder sozialer Absicherung auf ergänzende Leistungen der Jobcenter angewiesen. Wie werden die Einnahmen aus der selbstständigen Tätigkeit mit dem Arbeitslosengeld II verrechnet? Welche betrieblichen Ausgaben werden anerkannt und welche nicht? Wie ist das genau mit der Krankenkasse geregelt? Neben Antworten auf diese Fragen steht die Verfestigung der selbstständigen Tätigkeit im Mittelpunkt der Arbeit.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die selbstständig sind, ergänzende Leistungen der Jobcenter erhalten und gemeinsam mit anderen Frauen an der Verwirklichung ihrer Ziele arbeiten möchten. Das Coaching bietet Begleitung, Unterstützung und Fachinformationen.

#### ■ Kurs 65: 10.10.2010 und 13.02.2011

Workshop zum Beginn und Ende der Gruppe  
2 Sonntage, 10.00 – 17.00 Uhr  
dazwischen 5 Treffen  
21.10., 11.11., 16.12.2010, 20.01., 03.02.2011  
jeweils Donnerstag, 19.00 – 21.30 Uhr  
EUR 80,20 / 2 Sonntage und 5 Abendtermine

**Karin Kirschner**

*Unternehmensberaterin und Coach*

## Kurs 66

### ■ „Mit Charisma und Standing Unternehmerin sein“

Charismatische Unternehmerinnen sind solche Frauen, die in sich selbst ruhen, diese Ruhe ausstrahlen und auf andere übertragen. Sie geben das Gefühl von Sicherheit durch eine innere Kraft, die sie ausstrahlen. Sie besitzen eine innere Autorität, ohne autoritär zu sein. Die Charisma-Faktoren stärken, bedeutet Persönlichkeitsentwicklung. So ist dieses Seminar **kein** Rhetorik-Seminar, in dem es darum geht, mit dem Wort zu überzeugen oder mit Körperhaltung nach außen zu wirken. Es geht um die Wirkung nach außen durch die eigene innere Stabilität und eigenes „reflektiert sein“.

Themen:

- Was ist Charisma und was sind Charisma-Faktoren?
- Ruhe und Gelassenheit erreichen – Anker setzen
- der innere Dialog – Selbstannahme, Reflexion
- die eigenen negativen Glaubenssätze bearbeiten
- eigene Abwehrmechanismen erkennen, Wertarbeit

#### ■ Kurs 66: 20./21.11.2010

Samstag / Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr  
EUR 60,00 / Wochenende

**Sabine Riedel-Schönfeld**

*Kommunikationswirtin, Psychotherapeutin (HPG)*



Kurs 67

### ■ **Kundenakquise: kreativ und mit Spaß Kunden gewinnen**

Wir identifizieren uns mit unserem Beruf, der vielleicht sogar unsere Berufung ist. Alles schön und gut, wenn da nicht die oft mühsame Akquise wäre. Wo kann ich meine Dienstleistung noch anbieten? Wo Werbung machen? Wie kann ich gute Kontakte herstellen?

Bei der Anzahl von Mitbewerbern ist es in unserer heutigen wirtschaftlichen Situation von entscheidender Bedeutung, kreativ und intelligent zu akquirieren. Hier spielt die Auswahl der Akquiseinstrumente eine große Rolle, genauso wie eine gute und außergewöhnliche Strategie. Kennen Sie alle Möglichkeiten, die Sie haben, um Kunden zu gewinnen? Ist Ihre Strategie so entwickelt, dass Sie als Partner auftreten und nicht als jemand, der „Klinken putzt“? Evaluieren Sie regelmäßig Ihre Akquise-maßnahmen, um Ihre Stärken in der Kundenansprache zu optimieren, aber auch Ihre Schwachpunkte abzubauen?

Lernen Sie die Möglichkeiten und Stilelemente kennen, um Ihre Kernbotschaft bildhaft und spannend zu transportieren. Ziel des Seminars ist es, neue Möglichkeiten zu entdecken, um mit Spaß und Schwung neue Kunden oder Zielgruppen zu gewinnen.

- **Kurs 67: 26./27.02.2011**  
Samstag / Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr  
EUR 60,00 / Wochenende

**Sabine Riedel-Schönfeld**  
*Kommunikationswirtin, Psychotherapeutin (HPG)*

## ■ Corporate Design – selbstgemacht?

Um Kunden zu gewinnen und zu binden brauchen Existenzgründerinnen und Freiberuflerinnen ein einheitliches grafisches Erscheinungsbild. Ob Visitenkarte mit individuellem Logo, Flyer oder Webseite, der Kunde sollte klar (wieder-)erkennen, mit wem er es zu tun hat. Oft fehlt es Gründerinnen an finanziellen Mitteln, um sich professionelle Hilfe von Experten zu holen. In diesem Workshop erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, damit Sie mit Ihren Werbematerialien einen professionellen Eindruck hinterlassen.

Fragen, die beantwortet werden:

- Was ist Corporate Design?
- Warum macht Corporate Design Sinn?
- Warum ist ein Corporate Design auch für kleine Unternehmen und Freiberuflerinnen wichtig?
- Brauche ich ein Logo?
- Wie entsteht Corporate Design?
- Welche Gestaltungsrichtlinien sollte ich beachten?
- Was kann ich bei geringem Budget tun?

Es werden zahlreiche Beispiele aus der Praxis gezeigt.

Für einen Corporate-Design-Check können Sie gern eigenes Werbematerial mitbringen, z.B. Visitenkarte oder Flyer.

- **Kurs 68: 25.03.2011**  
Freitag, 16.00 – 20.00 Uhr  
EUR 24,00

**Kerstin Betzemeier**  
*Grafik-Designerin, Unternehmerin*



### ■ Selbstpräsentation für Selbstständige

#### Die eigenen Fähigkeiten und Perspektiven benennen und präsentieren

Für Freiberuflerinnen, selbstständige kleine Unternehmerinnen, sind Auftreten und Präsenz in der Öffentlichkeit die wichtigsten Eigen-PR-Strategien, um sich auf dem Markt zu positionieren. Diese Selbstpräsentation darf Spaß machen:

- als Verknüpfung des Produktes/Angebotes mit der Person
- als Ihre Produkt- oder Angebotsdarstellung
- als Übung, um komplexe Sachverhalte transparent zu machen und klar zu vermitteln.

Inhalte des Seminars sind:

- Ihre Bühne – wo können Sie gezielt präsentieren?
- Networking – wichtige Kontakte auswählen und knüpfen
- Selbstpräsentation – wie erreichen Sie Ihre Kunden auf Ihre persönliche Art?
- Kundengespräche – wie bereiten Sie sich darauf vor?
- Aufbau – die eigene Marke
- frische Ideen – wen sprechen Sie an?
- Signale – für Unverbindlichkeit und Verbindlichkeit

Echtheit, Authentizität und Selbstbewusstsein helfen, auf andere zu wirken.

- **Kurs 69: 02./03.04.2011**  
Samstag, 13.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 11.00 – 16.00 Uhr  
EUR 46,50 / Wochenende

**Barbara Wolfbauer-Seichter**  
*Sozialwissenschaftlerin, Supervisorin,  
Personalentwicklerin*

### ■ Preise kalkulieren und verhandeln

Frauen, die sich selbstständig machen und Dienstleistungen anbieten, stehen oft mit großer Unsicherheit vor der Frage, welchen Preis sie für ihre Leistungen verlangen. Wer seine Preise zu niedrig kalkuliert, läuft oft Gefahr, dass das erzielte Einkommen weit unterhalb dessen liegt, was einst kalkuliert worden war. Wer seine Preise zu hoch ansetzt, wird die Erfahrung machen, dass das Angebot nur schwer Abnehmer findet. In diesem Workshop werden die Grundformen einer soliden Preiskalkulation erarbeitet und der Grundstock für solides und sicheres Auftreten auf dem Markt geschaffen.

- **Kurs 70: 14.05.2011**  
Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr  
EUR 31,20

**Karin Kirschner**  
*Unternehmensberaterin und Coach*

---

# KOMMUNIKATION UND HANDLUNGSSTRATEGIEN

VORTRÄGE

KURSE

## Vortrag 71

### ■ „Nicht pokern – fairhandeln“ – ein Weg zu erfolgreicher Verhandlungsführung

In unserem beruflichen und privaten Alltag begegnen uns ständig Situationen, in denen wir mit anderen Menschen und auch mit uns selbst verhandeln, sei es am Arbeitsplatz, mit Ämtern oder auch in der Familie.

Der Vortrag konzentriert sich auf die Antworten zu den Fragen:

- Was heißt verhandeln?
- Welche Regeln gelten für erfolgreiches Verhandeln?
- Wie bereiten Sie eine Verhandlung vor?
- Wie können Sie Ihre Interessen mit den Interessen anderer verbinden? (Win-Win-Methode/Harvard-Konzept)
- Wie finden Sie die Übereinstimmung mit sich, der Verhandlungspartnerin/dem Verhandlungspartner und der jeweiligen Situation?
- Wie werten Sie ein Verhandlungsgespräch aus?
- Was sind einige wesentliche Aspekte des Harvard-Konzeptes?

Ziel des vorgestellten Konzeptes der Verhandlungsführung ist, gesellschaftliche und private Lebensbereiche erfolgreicher, energiesparender und friedvoller gestalten zu können.

- **Vortrag 71: 03.11.2010**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Klara Anders**  
*Pädagogin, Mediatorin BM*



### ■ **Konfliktmanagement / Mediation** **Konflikte erkennen – benennen – bearbeiten**

Treffen Menschen mit unterschiedlichen Gewohnheiten, Bedürfnissen und Meinungen aufeinander, entstehen immer wieder Situationen, die zu Konflikten führen. Erleben wir Konflikte mit unseren Klienten/Kunden, unserem Team, in der Familie oder in der Partnerschaft als störend und anstrengend, dann kann es sein, dass wir eine Klärung eher vermeiden, anstatt uns konstruktiv mit ihnen „zusammen zu setzen“ und eine lösungsorientierte Gesprächsführung zu praktizieren.

Ich möchte Sie ermutigen, Konflikte als Chance der Klärung und Veränderung von Situationen und Beziehungen und auch als einen Weg der persönlichen Weiterentwicklung zu begreifen. Welche Grundeinstellung habe ich gegenüber Konflikten? Wie verhalte ich mich bei Konflikten? Welche praktischen Vorgehensweisen empfehlen sich in einer Konfliktsituation?

In dem Vortrag werden Strategien zur Konfliktklärung mit einigen ausgewählten Methoden der Mediation erläutert: Die fünf Phasen der Mediation und Interventionstechniken bei eskalierenden Situationen

- **Vortrag 72: 24.11.2010**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Klara Anders**  
*Pädagogin, Mediatorin BM*

### ■ **Strategien effektiven Handelns oder:** **Was will ich und wie erreiche ich es?**

Viele Menschen verbrauchen sehr viel Energie, um aktiv dafür zu sorgen, dass sie nicht das erreichen, was sie wollen. Sie beschäftigen sich mehr mit ihrer Vergangenheit als mit ihrer Gegenwart und Zukunft, sie kämpfen um die Akzeptanz ihrer Argumente, Ansichten und Positionen und fixieren sich auf die Ergebnisse ihrer Handlungen, anstatt sich neugierig, problem- und prozessorientiert mit sich und ihrer Umwelt auseinander zu setzen. Das uns kulturell vermittelte Menschen- und Weltbild trägt dazu bei, dass wir häufiger als nötig scheitern und es schwer haben, uns die Kompetenzen anzueignen, die wir für ein aktives, selbst gestaltendes Leben in einer transkulturellen, komplexen Welt brauchen.

Möglichkeiten der Kompetenzerweiterung auf der Basis eines alternativen Modells von „Mensch“ und „Wirklichkeit“ werden Thema von Vortrag und Diskussion sein.

- **Vortrag 73: 08.12.2010**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Regine Reichwein**  
*Professorin, Gestalttherapeutin, Supervisorin*

## Vortrag 74

■ **Visionen und Wünsche**

Um unsere Ziele zu erreichen und Probleme zu lösen ist die Frage nach dem dahinter liegenden Wunsch oder Bedürfnis ein zentraler Schlüssel zum Erfolg. Wie wir Wünsche von positiven Gedanken unterscheiden können und welche Rolle die rechte Gehirnhälfte bei der Erarbeitung von Wünschen und Zielen spielt, wird anschaulich dargestellt. Anhand eines verhaltenstherapeutischen Modells wird der Zusammenhang von Wunschdenken, Fühlen und Verhalten nutzbar gemacht für alltägliche und langfristige Problemlösungen.

Praktische Vorschläge zu kreativen Techniken und kleine Übungen ausgefeilter Formulierungen von Wünschen lassen den Ansatz „Wunscharbeit“ konkret erfahrbar werden.

- **Vortrag 74: 26.01.2011**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Martina Bärtels**  
*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## Vortrag 75

■ **Machtspiele im Alltag**

Unser tägliches „Miteinanderreden“ ist häufig davon geprägt, dass wir uns in Machtspiele verwickeln. Wir teilen dem anderen nicht mit, wie sehr wir uns getroffen fühlen, wie wütend wir sind oder wie sehr uns das Verhalten des anderen schmerzt. Statt dessen wehren wir ab, rechtfertigen uns oder greifen an. Der gemeinsame Prozess eskaliert, die beteiligten Personen sind frustriert, traurig, wütend oder fühlen sich hilflos und verzweifelt und wissen im Nachhinein oft nicht mehr, worum es in dem Streit eigentlich gegangen ist.

Wichtige Fragen in diesem Zusammenhang sind: Was sind Machtspiele? Warum greifen Menschen zu einem solchen Interaktionsmuster? Wie erkennt man, dass man sich in einem Machtspiel befindet und wie kann man es vermeiden?

- **Vortrag 75: 23.02.2011**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Regine Reichwein**  
*Professorin, Gestalttherapeutin, Supervisorin*

## Vortrag 76

### ■ Wege zur inneren Gelassenheit I Befreiung von äußerem und innerem Ballast

Was ist der Preis, den ich für meinen Ballast bezahle und was ist der Gewinn, wenn ich mich von ihm befreie? Welche Dinge gibt es in meiner Wohnung und welche Beziehung habe ich dazu? Was möchte ich behalten und wovon möchte ich mich entlasten? Welches innere „Gepäck“ trage ich noch aus meiner Vergangenheit und womit erschwere ich mir meine Gegenwart und Zukunft? Wie kann ich mich von innerem Ballast lösen und unbeschwerter meinen Weg gehen? Auf welche Weise kann ich innere Weite und Leichtigkeit gewinnen?

- **Vortrag 76: 11.03.2011**  
Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

#### **Gabriela Dürkop**

*Kommunikationswissenschaftlerin, Psychotherapeutin (HPG)*

## Vortrag 77

### ■ Zeit- und Selbstmanagement

Viele von uns kennen Zustände, in denen uns alles zuviel wird und wir nicht mehr wissen, mit welcher Arbeit wir anfangen sollen. Zustände, in denen uns die Zeit unter den Fingern zerrinnt, weil wir mit dem, was wir gerade getan haben, immer noch nicht zufrieden sind oder in denen wir hundert Dinge anfangen und nichts zu Ende bringen. Zustände, in denen alles andere und vor allem die Anderen immer wichtiger sind als wir selbst und in denen uns die Zeit fehlt, uns selbst einmal etwas Gutes zu tun.

Wir setzen häufig die Prioritäten unserer Handlungen zugunsten von Anderen oder wir sabotieren unsere eigenen Ziele, indem wir erst einmal alles andere erledigen, bevor wir das anfangen, was für uns selbst notwendig und dringend ist. Manche von uns leiden an anderen Formen von „Aufschieberitis“, aber alle lassen uns gehetzt, erschöpft und unglücklich zurück.

Das muss nicht so bleiben. Wir können lernen, unseren Alltag und unser Berufsleben so zu organisieren und zu strukturieren, dass wir – anstatt uns aufzureiben – neben den täglichen Anforderungen auch noch Zeit für uns selbst übrig haben.

- **Vortrag 77: 16.03.2011**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

#### **Regine Reichwein**

*Professorin, Gestalttherapeutin, Supervisorin*

## Vortrag 78

**■ Wege zur inneren Gelassenheit II  
In der Ruhe liegt die Kraft**

Wer oder was bringt mich aus der Ruhe? Wodurch schaffe ich mir selbst immer wieder Unruhe und Stress? Wie wirkt sich Unruhe auf meinen Beruf und auf mein Privatleben aus? Was kann ich tun, um immer häufiger in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu gelangen? Wovon möchte ich lassen, um gelassener zu werden? Wie kann ich lernen, ermüdende Einstellungen und Gefühle in erfrischende umzuwandeln? Wie agiere und reagiere ich immer mehr aus meiner Mitte heraus?

- **Vortrag 78: 08.04.2011**  
Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Gabriela Dürkop**

*Kommunikationswissenschaftlerin, Psychotherapeutin (HPG)*

## Vortrag 79

**■ Ich bin nicht so, wie Du mich siehst  
– oder doch?****Selbst- und Fremdwahrnehmung als Problem  
und als Chance**

Oft verbringen wir Jahrzehnte damit, herauszufinden, wer wir denn eigentlich wirklich sind, und lassen uns dabei gleichzeitig durch innere und äußere Stimmen, die uns sagen, wie wir seien oder wie wir sein sollten, in die Irre führen.

Wir haben meist nicht gelernt, uns mit unserer Selbstwahrnehmung auf den lebendigen Prozess ununterbrochener Veränderung einzulassen, und wir wissen oft auch nicht, wie wir damit umgehen können, wenn wir mit persönlichen Zuschreibungen und Erwartungen von anderen Menschen konfrontiert werden. Wir verlieren dadurch leicht den Kontakt zu uns selbst und unserer Umwelt. Aber erst der Kontakt zu anderen Menschen, zu unserem Umfeld und zu uns selbst lässt uns wachsen.

- **Vortrag 79: 11.05.2011**  
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
EUR 8,00 / Abend

**Regine Reichwein**

*Professorin, Gestalttherapeutin, Supervisorin*

## ■ Sich selbst wertschätzen

Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein sind für Frauen ein großes Thema. Frauen zweifeln leicht an sich und haben Schuldgefühle, sich für ihre Interessen einzusetzen. Es fällt ihnen schwer, die eigene Leistung herauszustellen. Wie kann durch neues Denken, Handeln und Auftreten die eigene Wertschätzung und Selbstsicherheit aufgebaut werden?

Ausgehend von der Frage nach den Ursachen von Abwertungsdenken, Schuld- und Angstgefühlen werden Strategien und praktisches Know-how vorgestellt, um mehr Souveränität in allen Lebensbereichen zu erlangen. Dabei geht es zunächst um das Erkennen von negativen Denkmustern und Saboteuren sowie um Anregungen zu inneren Veränderungsprozessen und um Persönlichkeitsentwicklung.

Darauf aufbauend werden exemplarisch einzelne praktische Tipps vermittelt zum Training selbstsicheren Handelns, Sprechens, Auftretens und sich Wehrens. So kann persönliches Wachstum und mehr Zeit für Lebensfreude und Selbstbestimmung gewonnen werden.

### ■ Kurs 80: 01.10.2010

Freitag, 15.00 – 21.00 Uhr  
EUR 33,60

### ■ Kurs 81: 22.01.2011

### ■ Kurs 82: 28.05.2011

jeweils Samstag, 9.30 – 17.00 Uhr  
EUR 40,50

## **Martina Bärtels**

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## ■ **Erfolgsteam Workshop**

### **Aktiv werden in eigener Sache**

Möchten Sie Ihre eigenen Träume und Talente entdecken und entfalten, im Privat- und Berufsleben das tun, was Sie lieben? Zusammen mit fünf weiteren Frauen arbeiten Sie in einem Erfolgsteam an der Verwirklichung Ihrer persönlichen oder beruflichen Wünsche. Im Kreise des Teams gewinnen Sie zunächst Klarheit über Ihre Wünsche – auch wenn Sie meinen, keine zu haben! – und leiten daraus realistische Ziele ab.

Mit der Unterstützung Ihres Erfolgsteams begeben Sie sich auf den Weg zu Ihrem Wunschziel. Neue und schwierige Schritte fallen im Team leichter als alleine. Ihre Teamkolleginnen unterstützen Sie mit Ideen, wenn Sie selbst den Weg nicht mehr sehen, und helfen Ihnen, kontinuierlich am Ball zu bleiben. Werden Sie Schritt für Schritt in eigener Sache aktiv und gehen Sie Ihrem Zukunftstraum entgegen! Sie lernen in fünf Wochen die Arbeitsweise eines Erfolgsteams gründlich kennen, so dass Sie nach dem Workshop im Team selbstständig weiter zusammen arbeiten können.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 6 Frauen begrenzt.

■ **Kurs 83: 26.10. - 23.11.2010**

■ **Kurs 84: 08.02. - 08.03.2011**

jeweils Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr

EUR 69,00 / 5 Termine

### **Alice Westphal**

*Gesundheitscoach (dvct), Erfolgsteamleiterin*



## ■ „Mich kränkt so schnell keiner mehr“

Im Arbeitsleben kann es zu einer Vielzahl von Situationen mit unterschiedlichsten Kränkungserfahrungen kommen: Ein Vorgesetzter missachtet die erbrachte Leistung, Mitarbeiter grenzen den sich anders verhaltenden Kollegen aus, persönliche Lebenskrisen Einzelner werden öffentlich vor allen verhandelt. Langfristige Grenzüberschreitungen, Neid, Egoismen, Missachtungen der Individualität installieren dauerhaft Kränkungserfahrungen und haben ein Ungleichgewicht in unserem Selbstwertgefühl zur Folge.

Der Workshop soll deshalb ein Angebot für Frauen mit Kränkungserfahrung und der damit verbundenen persönlichen Kränkungsgeschichte sein. Gemeinsam wollen wir über den Austausch im Gespräch und thematisch strukturierte Anregungen, Körper- und Kreativ- Übungen, Rollenspiele, etc. neue Verhaltensalternativen ausprobieren. Diese sollen zur Bewusstwerdung eigener Muster oder Ressourcen und zur Stärkung des Selbstwertgefühles beitragen. Wir entscheiden selbst, ob wir in unseren Kränkungsgefühlen bleiben oder nicht.

Bitte bringen Sie ein eigenes Thema, etwas zu Trinken und Socken mit. Die Teilnahme ist auf 8 Frauen begrenzt.

- **Kurs 85: 19.11.2010**
- **Kurs 86: 25.02.2011**  
Freitag, 16.00 – 20.00 Uhr  
EUR 24,40

### **Monika Hirsch-Sprätz**

*Sozialpädagogin, Supervisorin (DBSH), Mediatorin (BM)*

## ■ Handeln macht selbstbewusst

Jede kennt das beglückende Gefühl, eine Sache erfolgreich umgesetzt oder abgeschlossen zu haben. Oft sind es schon kleinste Schritte, die uns stärken oder den Impuls geben, weiter zu machen. Eigene Potenziale umzusetzen gehört wissenschaftlich gesehen zu einer der drei großen Faktoren für Zufriedenheit. Handlungsvermögen wirkt wie eine positive Spirale auf unser Selbstbewusstsein. Wie kann ich den Erfolgsfaktor Handeln in Gang bringen und nutzen? Verschiedene Methoden und Übungen werden in diesem Workshop vorgestellt.

- **Kurs 87: 26.11.2010**  
Freitag, 16.00 – 21.00 Uhr  
EUR 29,00

### **Martina Bärtels**

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## ■ Wer schreit hat Recht? MODERIEREN!

Treffen mehrere Menschen aufeinander – sei es in der Gruppe, im Team oder in einer Diskussionsrunde - um ein spezifisches Thema zu erörtern, möchte jeder gehört werden. Damit nicht alle durcheinander reden und der lauteste Beitrag sich durchsetzt, bedarf es einer Gesprächs- oder Diskussionsleitung – kurzum einer Moderation.

Die Kunst der Moderation, die übrigens zu den Schlüsselqualifikationen im Berufsleben zählt, besteht darin, Gesprächen Struktur zu geben, passive Teilnehmer zu motivieren und anzuregen, Konflikte zu schlichten und zu einer Lösungsfindung beizutragen.

### Inhalte

- aktives Zuhören
- Moderationsmethoden
- der Moderationskreislauf
- praktische Übungen
- Feedback

### ■ Kurs 88: 27.11.2010

Samstag, 11.00 – 15.00 Uhr  
EUR 24,00

### Gabriele März

*Kommunikationstrainerin*

## ■ Konflikttraining

Wir haben fast alle nicht gelernt, Konflikte konstruktiv zu lösen. Stattdessen verteilen wir Schuld oder rechtfertigen uns, um unsere Unschuld zu beweisen. Wir kämpfen darum, Recht zu bekommen oder zu behalten. Wir sind ärgerlich, wütend, empört, enttäuscht oder traurig darüber, dass die Anderen so sind, wie sie sind und sich – trotz der Bitten, Drohungen und Erpressungen, trotz des Flehens und der Tränen – nicht ändern.

In diesem Workshop können wir erkennen, welches unsere bisherigen ineffektiven Strategien waren. So begreifen wir schneller, wenn wir wieder einmal beginnen, uns in ein meist aussichtsloses Machtspiel zu verwickeln. Erst dann können wir unsere bisherigen destruktiven Verhaltensweisen stoppen und neue, effektivere Strategien verwenden. Diese konstruktiven Strategien werden in dem Workshop vorgestellt und mit Rollenspielen geübt, so dass durch die dadurch entstehende Kompetenz zukünftig auftauchende Konflikte im Alltags- und Berufsleben ihre Bedrohlichkeit verlieren können.

### ■ Kurs 89: 11.01. – 25.01.2011

jeweils Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr  
EUR 66,00 / 3 Termine

### Regine Reichwein

*Professorin, Gestalttherapeutin, Supervisorin*

■ **So werden Sie gehört**

**Authentizität in Körperausdruck und Stimme**

Wir wirken als Person, mit und ohne Worte. Unsere Persönlichkeit drückt sich in unserem Atem, unserer Stimme, unserem Auftreten und unseren Gesten aus. Unsere Art zu sprechen, zu sitzen, zu stehen und uns zu bewegen zeugt von Selbstvertrauen oder spiegelt unsere Unsicherheit wider. Oft versagt uns die Stimme gerade in Situationen, in denen es darauf ankommt, sie wird leise, brüchig oder rutscht in unkontrollierte Tonhöhen.

Im Beruf wie im Privatleben kommt es darauf an, mit der eigenen Kompetenz und dem persönlichen Anliegen gehört zu werden und zu überzeugen. Atem- und Körperarbeit, Stimm- und Sprechtraining erweitern unsere stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten und schulen sowohl die Wahrnehmung für die eigene Körpersprache als auch die Fremdwahrnehmung körperlicher Signale und Reaktionen. So wird Ihr Auftreten souveräner und glaubwürdiger. Ziel des Seminars ist es, die natürliche Stimme und persönliche Ausdruckskraft zu stärken.

Methoden: Atemarbeit nach Ilse Middendorf und Atem-Tonus-Ton nach Maria Höller-Zangenfeind. Themen: Klang und Tragfähigkeit unserer Stimme, Atemkraft und Resonanzräume, Körperhaltung und Körpersprache, Artikulation und Sprechtempo, Umgang mit Lampenfieber.

■ **Kurs 90: 15./ 16.01.2011**

Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr

EUR 69,00 / Wochenende

**Gertrud Kutscher**

*Soziologin, Stimm- und Atemtherapeutin*

■ **Wie kann ich Ängste abbauen und konstruktiv mit Ängsten umgehen?**

Starke Gefühle wie Ängste unterliegen den unterschiedlichsten Einflüssen und können entweder als Motivation oder Bremse wirken. Wenn es geht, versuchen wir meist Situationen, die Angst machen oder unser Selbstwertgefühl in Frage stellen, zu vermeiden. Das alltägliche Leben - insbesondere Veränderungen - fordern uns jedoch heraus, uns mit Dingen zu befassen, die Ängste aktivieren.

In diesem Seminar werden verschiedene Ansätze zu konstruktivem Umgang mit Ängsten vorgestellt, praktische Übungen zum Angstabbau, Angstgrundmusteranalyse sowie Aktivierungsmöglichkeiten von „inneren Helfern“ angeboten, die als Selbstcoaching benutzt werden können.

■ **Kurs 91: 21.01.2011**

Freitag, 15.00 – 21.00 Uhr

EUR 33,60

**Martina Bärtels**

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## Kurs 92

### ■ Strategien effektiven Handelns

Wir sind alle verschieden und haben unterschiedliche Fähigkeiten und Qualitäten, Schwierigkeiten und Probleme. In diesem Workshop sollen die unterschiedlichen Kompetenzen aufgespürt und für die Lösung persönlicher Probleme genutzt werden. Gleichzeitig sollen Strategien vorgestellt und geübt werden, die in problematischen Situationen von jeder Frau sinnvoll verwendet werden können.

- **Kurs 92: 08.02. - 22.02.2011**  
jeweils Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr  
EUR 66,00 / 3 Termine

#### **Regine Reichwein**

*Professorin, Gestalttherapeutin, Supervisorin*

## Kurs 93

### ■ Und plötzlich hört mir jeder zu – die „Kunst“ des wirkungsvollen Redens

Es gibt viele Gelegenheiten für kleine und große Reden, beruflich und privat – bei Ämtern/Behörden, Familienfeiern, Elternversammlungen und vielen anderen Anlässen. Manchmal würden wir uns gerne mit einer Idee zu Wort melden und stellen am Ende fest: Es fehlt uns der Mut. Was also tun, damit wir uns trauen? Was sind die „Stolpersteine“? Was gibt uns Sicherheit beim Reden?

Mit bewährten Techniken und Methoden trainieren wir Ihre/Eure nächsten Redeauftritte. Dabei legen wir den Fokus auf Körpersprache, Sprache und die Bedeutung des „roten Fadens“. Mit Feedback zur Selbst- und Fremdwahrnehmung können Sie Ihre Wirkung auf andere überprüfen. Und bei allem wollen wir nicht vergessen, die Lust am Reden (wieder) zu entdecken.

- **Kurs 93: 12./ 13.02.2011**  
Samstag, 11.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr  
EUR 60,00 / Wochenende

#### **Gitta Stieber**

*Politologin, Rhetorik- und Kommunikationstrainerin*



### ■ Die besten Techniken für eine konstruktive Gesprächsführung – auch im beruflichen Alltag

Immer wieder gibt es unklare Verhältnisse und Missverständnisse in privaten Beziehungen und/oder im beruflichen Alltag. Genau dann ist es wichtig zu wissen, was wir tun können, um über ein gutes Gespräch zu unserem Gegenüber wieder Kontakt herstellen zu können. Dafür genügt es, die folgenden zentralen Aspekte zu berücksichtigen:

- Wie stelle ich die richtigen Fragen und wann?
- Wie übe ich konstruktiv Kritik, statt nur kritisch zu sein?
- Wie äußere ich klar meine Meinung, meine Bedürfnisse und Gefühle?
- Wie äußere ich ein klares „Nein“? Wie reagiere ich auf ein „Nein“?
- Wie gebe ich Anerkennung, statt nur zu loben?

Diese Themen werden anhand der effektivsten Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) erörtert und in Paar- bzw. Gruppenübungen eingeübt. Ziel ist es, die neuen Techniken sofort in Beruf und Alltag umsetzen zu können

- **Kurs 94: 26.02. und 05.03.2011**  
jeweils Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr  
EUR 60,00 / 2 Termine

#### **Danica Kranjc**

*Psychologin, Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg*



## ■ Ja oder nein? Wie treffe ich tragfähige Entscheidungen?

Unser Leben ist geprägt von Komplexität und verlangt von uns täglich unzählig viele – meist kleine – Entscheidungen. Viele davon treffen wir mehr oder weniger mühelos. Je gewichtiger und vielschichtiger allerdings die Folgen einer Entscheidung sind, desto größer wird auch die Herausforderung, sich zu entscheiden. Plus-Minus-Listen allein helfen dann oft nicht mehr weiter.

Dieses Seminar vermittelt (mit konkreten Übungen) zwei praktische Entscheidungsansätze, die alle Aspekte des Für und Wider berücksichtigen, Zweifel und kritische Fragen ernsthaft mit einbeziehen und dennoch zu einer klaren, authentischen Entscheidung führen. Das Ziel ist erreicht, wenn sich mit der Entscheidung ein Gefühl des Weiterkommens einstellt. Erst dann können die nächsten Schritte zielgerichtet und mit Kraft in die Tat umgesetzt werden – die Entscheidung ist tragfähig geworden und führt zu neuen Erfahrungen. Dann warten neue Entscheidungsmöglichkeiten auf uns.

### ■ Kurs 95: 04./05.03.2011

Freitag, 17.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 9.30 – 17.00 Uhr

EUR 57,80 / 2 Termine

### Martina Bärtels

*Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (HPP)*

## ■ Einführung ins ganzheitliche Gedächtnis-training – Fitnessworkshop für den Kopf

Das Gehirn ist ähnlich trainierbar wie ein Muskel. Viele Menschen haben dies erkannt und das Gedächtnis-training in ihr regelmäßiges Fitnessprogramm integriert. Sie nutzen den Vorteil eines trainierten Gehirns in Beruf und Alltag. Wann fangen Sie an?

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Workshop in lockerer Atmosphäre rund um das Thema ganzheitliches Gedächtnis-training. In vielen spannenden Übungen unter anderem zur Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Kreativität und Merkfähigkeit werden Sie Ihr Gehirn mit allen Sinnen trainieren und dabei erleben, dass Gedächtnis-training Spaß macht. Lassen Sie sich überraschen.

### ■ Kurs 96: 06.03.2011

Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr

EUR 33,00

### Stefanie Schneider

*Gedächtnistrainerin, Business Coach*

### ■ Stärken betonen, Schwächen integrieren – selbstsicher werden!

Ob Sie im Berufsleben oder auf persönlichem Gebiet Ihre Wünsche verwirklichen, etwas schaffen möchten: Kontakte knüpfen, sich selbst wichtig nehmen und für sich einstehen, sich durchsetzen lernen, sich abgrenzen und überzeugen können sind hierbei wichtige Voraussetzungen!

In der unterstützenden und geschützten Atmosphäre der Gruppe üben Sie an diesem Wochenende, Ihr Verhalten – wo gewünscht – zu optimieren, in Rollenspielen und mit der Vielfalt der Methoden aus der Gestalttherapie. Sie begeben sich auf die Suche nach dem Ausdruck, der gut zu Ihnen passt. Manchmal begegnen Sie dabei Schmerzhaftem, das noch ausbremst. Wenn es zugelassen wird, kann es sich auflösen und Platz machen für neue, positive Erfahrungen mit sich und anderen.

Sie erfahren, wann Sie authentisch sind und was Sie ausmacht, welche Seiten an sich selbst Sie entdecken und zeigen möchten. Sie begegnen sich und anderen neu und erfahren, dass Sie liebenswert und akzeptabel sind, so wie Sie sind.

- **Kurs 97: 19./20.03.2011**  
Samstag/Sonntag, 10.00 – 17.00 Uhr  
(1 Std. Mittagspause)  
EUR 60,00 / Wochenende

#### **Stefanie Elmendorff**

*Gestaltpädagogin, Heilpraktische Psychotherapeutin*

### ■ Small Talk für Schüchterne und Introvertierte

Small Talk: nur oberflächliches Geplapper? Überflüssig und sinnlos? Im Gegenteil. In vielen Situationen ist Small Talk der Einstieg in Gespräche und Beziehungen. Lernen Sie in diesem Einführungsworkshop, wie Sie Kontakt herstellen, ohne sich zu verbiegen oder das Gefühl zu haben, dass Sie Ihre Zeit verschwenden.

Verfeinern Sie Ihre Fähigkeiten zur Unterhaltung, indem Sie sowohl auf den andern als auch Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse achten. Trainieren Sie, mit Nervosität umzugehen und innere Sicherheit im Gespräch zu gewinnen. Nutzen Sie Ihre Neugier und erfahren Sie mehr über Ihr Gegenüber.

Ein Meister im Small Talk sein: Das macht das Leben leichter und den Umgang mit Menschen angenehmer.

- **Kurs 98: 07.05.2011**  
Samstag, 13.30 – 18.30 Uhr  
EUR 27,00

#### **Barbara Hüppauf**

*M.A., interkulturelle Trainerin und Supervisorin (SG)*

## ■ Offener Arbeitskreis zur Einführung und Übung von „The Work“ nach Byron Katie

„Welcome to the Work“, so lädt Byron Katie alle Menschen herzlich ein. „The Work“ – „Die Arbeit“ ist eine systematische Fragemethode, mit der sich bisherige Probleme durch neue Einsichten klären lassen. Befragt werden Gedanken oder Denkmuster zu jeglicher Problematik wie Beschuldigungen, Klagen, Verwirrungen und dergleichen mehr. Insbesondere werden wahre Antworten mit Hilfe der persönlichen Wahrnehmung im Herzen gefunden und zunehmend können Freiheit, Frieden und Liebe entwickelt werden.

Bei dieser sanften Arbeitsmethode ist es gleichgültig, ob eine Frau offen ihr eigenes Problem bearbeitet oder aufmerksam bei „THE WORK“ einer Stellvertreterin Anteil nimmt. Jede Frau wird nur die Schritte tun, die ihr entsprechen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Arbeitskreis findet ca. alle vier Wochen statt, jeweils drei Stunden, Samstag- oder Sonntagabend.

**Die Termine können ohne Voranmeldung wahrgenommen werden.** Sie können sie telefonisch im Büro erfragen, oder einem Aushang im Eingangsflur entnehmen.

### **Marlis Martin**

*Sozialarbeiterin, Sozialpädagogin, ausgebildet von Byron Katie in „The School for the Work“*

*Eine Spende für Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. ist erwünscht.*



Eingang Pariser Str. 3

---

# GESUNDHEIT

SONDERVERANSTALTUNG

KURSE

## Sonderveranstaltung III

### ■ „Gestern jung und morgen schön“ Wechseljahre – Schluss mit den Vorurteilen

Was ist dran am Mythos Wechseljahre? Zwei Ärztinnen decken auf, dass die Wechseljahre nicht das sind, wozu Medizin, Pharmaindustrie und Wellnessbetrieb sie machen. Dr. Mimi Szyper und Dr. Catherine Markstein räumen auf mit Vorurteilen und zeigen, dass Frauen in den Wechseljahren oft gesünder sind als je zuvor!

Und was ist mit den biologischen Veränderungen, wie etwa der veränderten Östrogenproduktion? Kein Problem, sondern ein Geschenk. Denn auch sie bedeutet bei näherem Hinsehen eine Verbesserung der Gesundheit. „Gestern jung und morgen schön“ zeigt, dass unsere Vorstellung von den Wechseljahren ein aufgedrängtes, gesellschaftliches Konstrukt ist, von dem ausschließlich Medizin, Pharmazie und Kosmetikindustrie profitieren. Mit diesem Buch gibt es jetzt endlich die notwendige Darstellung darüber, wieviel Entfaltungsmöglichkeit die Wechseljahre tatsächlich bieten und wie viel Lust darin steckt, Frau zu sein. Egal in welchem Alter und in welcher Lebensphase.

### ■ **Buchvorstellung: 05.11.2010** Freitag, 19.00 – 21.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Wir bitten um telefonische Anmeldung.

Lesung und Diskussion:  
**Dr. Catherine Markstein**  
*Ärztin, Autorin*

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem  
Orlanda Verlag und dem Feministischen  
FrauenGesundheitsZentrum Berlin*

## ■ Hatha-Yoga

Yoga ist ein über 2000 Jahre altes indisches Übungssystem. Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen haben zum Ziel, Körper und Geist gesund zu erhalten. Der Körper wird in seiner Ganzheit mobilisiert und Energien werden geweckt. Gelassenheit und Akzeptanz im Umgang mit den eigenen Grenzen werden gestärkt. Verspannungen der Muskulatur werden gemildert oder abgebaut. Ich unterrichte Yoga in der Tradition des Berliner Yoga Zentrums, bei dem die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten jeder Teilnehmerin berücksichtigt und die Übungen entsprechend den Möglichkeiten angepasst werden.

Inhalte des Kurses sind:

Körperübungen, die mit dem Atem verbunden werden (âsanas); Erspürung der Seitigkeit des Körpers; Aufrichtung der Wirbelsäule; Töne begleiten Bewegungen und Ruhepositionen; Atemübungen (prânâyâma); angeleitete Meditation auf den Körper (Tiefenentspannung)

- **Kurs 100: 13.09. - 20.12.2010**, EUR 95,70/13 Termine
- **Kurs 101: 10.01. - 11.04.2011**, EUR 95,70/13 Termine
- **Kurs 102: 02.05. - 27.06.2011**, EUR 54,30/ 7 Termine  
jeweils Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

### **Sabrina Bellmann**

*Yoga-, Musik-, Grundschullehrerin*



### ■ Qi Gong – Himmel, Erde und Mensch werden eins

Diese 3000 Jahre alte chinesische Bewegungskunst für Gesundheit und ein langes Leben ist für ein regelmäßiges Körpertraining besonders gut geeignet: Qi Gong fördert den Energiefluss durch einfache, heilsame Bewegungsfolgen und verbindet die Prinzipien der Akupunktur mit dem Wunsch nach eigenem, aktivem Handeln. Die Übungen vertiefen und vervollständigen den Atem, so dass Knochen, Gelenke, Muskeln, Haut und Organe besser durchblutet werden und wir unsere Lebendigkeit bis in die Finger- und Fußspitzen hinein erleben können. Beschwerden verschiedenster Art, auch chronische und psychische, können sich bessern und mit der Zeit ganz verschwinden.

Entspannungs- und Atemübungen am Boden, kurze Übungsfolgen im Stehen und energetische, sowie meditative, langsame Schrittfolgen lösen sich ab und lassen uns Wohlbefinden und friedvolles Da-Sein in einer wohlwollend zugewandten Gruppe erfahren.

Der Einstieg ist bis zum dritten Treffen möglich. Merkblätter zum selbständigen Weiterüben gratis.

- **Kurs 103: 15.09. - 08.12.2010**, EUR 102,80/11 Termine
- **Kurs 104: 12.01. - 16.03.2011**, EUR 94,00/ 10 Termine
- **Kurs 105: 30.03. - 29.06.2011**, EUR 102,80/11 Termine  
jeweils Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

#### **Dagmar Dorsten**

*Körpertherapeutin, Heilpraktikerin*



## Kurs 106 – 108

■ **Taiji Quan**

Diese bekannteste traditionelle Bewegungs- und Kampfkunst aus China vertieft durch die langsamen Bewegungen die Atmung und bringt das Qi – die Urkraft des Lebens – ins Fließen. Taiji stärkt die Gelenke, kräftigt die Muskulatur, pflegt die Organe und schult die Koordination. Mit den „Wolkenhänden“ kommen gestresste Atemmuster zur Ruhe und wenn der „Affe rückwärts“ geht, können Sie Atem und Körper auf ganz neue Weise erleben.

Die 24 Bilder der Yang-Form (auch bekannt als „Pekingform“) sind für Neulinge gut geeignet, erfordern aber – wie alle Taiji-Formen – Geduld und Ausdauer. Taiji entwickelt sowohl die Konzentration und Zielausrichtung (= Willenskraft) als auch die Fähigkeit zum Loslassen (= Vertrauen). Gearbeitet wird mit den Bewegungsbildern, gern als Wiederholungs-Kurz-Schleifen, mit Entspannung am Boden und mit diversen Schrittfolgen zur Entwicklung des Atems. Wenn erst der Atem in die Bewegung einfließt, dann kann etwas ganz Neues entstehen: Meditation in Bewegung – alles fließt!

- **Kurs 106: 15.09. - 08.12.2010**, EUR 81,90/11 Termine
- **Kurs 107: 12.01. - 16.03.2011**, EUR 75,00/10 Termine
- **Kurs 108: 30.03. - 29.06.2011**, EUR 81,90/11 Termine  
jeweils Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr

**Dagmar Dorsten**

*Körpertherapeutin, Heilpraktikerin*

## Kurs 109 – 111

■ **Bewegung neu entdecken mit der Feldenkrais-Methode**

Die Feldenkrais-Methode ist ein für alle zugänglicher Weg, über Bewegung die eigenen Gewohnheiten zu entdecken und gleichzeitig neue Möglichkeiten kennen zu lernen, auszuprobieren und ins eigene Bewegungsverhalten aufzunehmen. Diese Fähigkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu verändern, bietet die Chance, mit Bewegungseinschränkungen besser umzugehen und Beschwerden und Schmerzen zu vermindern.

In den Lektionen werden einfache, dennoch oft ungewohnte Variationen von Bewegungen angeboten – vorwiegend im Liegen, aber auch im Sitzen, Stehen und Gehen.

Die Arbeit ist für jede geeignet, unabhängig von Alter und körperlichen Fähigkeiten.

- **Kurs 109: 23.09. – 16.12.2010**, EUR 88,80/12 Termine
- **Kurs 110: 13.01. – 07.04.2011**, EUR 81,90/11 Termine
- **Kurs 111: 05.05. – 30.06.2011**, EUR 61,20 /8 Termine  
jeweils Donnerstag, 17.45 – 19.15 Uhr

**Gabriele Nickusch**

*Pädagogin, Feldenkraislehrerin*

**■ Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein Trainingskonzept, welches Körper und Geist verbindet. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit, Spannung und Entspannung stehen im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen. Durch die speziellen Pilates-Übungen wird die Rumpfmuskulatur besonders gestärkt. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur.

Daher eignet sich das Pilates-Training besonders gut, um Rückenproblemen vorzubeugen oder auch eine Rehabilitation zu unterstützen. Die Konzentration auf die Atmung und die präzise Ausführung entspannen den Geist. Pilates-Training bietet sich an zur Prävention, zum Abbau von Stress, als Workout, zur aktiven Unterstützung im Tanz oder einer Sportart, oder einfach nur, um sich wohl zu fühlen!

- **Kurs 112: 28.09. – 02.11.2010**, EUR 30,00/ 4 Termine
- **Kurs 113: 09.11. – 21.12.2010**, EUR 53,30/ 7 Termine
- **Kurs 114: 11.01. – 12.04.2011**, EUR 93,80/13 Termine
- **Kurs 115: 03.05. – 28.06.2011**, EUR 66,80/ 9 Termine  
jeweils Dienstag, 15.00 – 16.15 Uhr

**Antinéa A. Euler**

*zertifizierte Pilatestrainerin, Tanzpädagogin*





## Kurs 116 –117

### ■ BIODANZA® – Tanz des Lebens

Beim Tanzen können Sie sich frei bewegen, lassen allen Stress hinter sich. Sie genießen die Musik und Ihre Bewegungen dazu. So kommen Sie wieder mit Ihrer vitalen Energie und Lebensfreude, Ihrem Mut und Ihrer Kraft in Verbindung. Auf spielerische Weise finden Sie im Tanz passende und natürliche Ausdrucksmöglichkeiten für sich.

Sie haben aber auch die Möglichkeit innezuhalten, wieder zu spüren, wahrzunehmen – sich selbst, Ihre Mitmenschen und den Augenblick.

In der Gruppe ist es möglich, sich gemeinsam zu öffnen und das natürliche Gleichgewicht zwischen Intellekt, Gefühlen und Verstand wiederherzustellen. Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl und sensibilisieren Ihre Wahrnehmung.

Bewegung, Lebendigkeit, Freude, Selbsterfahrung, Spaß in der Gemeinschaft – das alles bringt Energie für den Alltag und die Lust, das Leben noch freier zu gestalten.

#### ■ Kurs 116: 15.10., 12.11., 10.12.2010

EUR 28,00 / 3 Termine

#### ■ Kurs 117: 14.01., 18.02., 18.03., 17.06., 08.07.2011

EUR 44,00 / 5 Termine

jeweils Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

#### **Felicitas Brückner**

*zertifizierte Biodanza-Lehrerin*

## ■ Duft Qi Gong – Teil 1

### Die andere Art der inneren Reinigung

Duft-Qigong (Xianggong) ist eine hoch entwickelte und wirkungsvolle Form aus der buddhistischen Klostertradition zur Reinigung und Entgiftung des Körpers von innen nach außen, bei der verbrauchte und kranke Energie ausgeleitet wird. Blockierte Energie kommt wieder in Fluss – besonders in der Wirbelsäule, den Schultern, Armen und Händen, sowie generell in allen Organen („Duft“: der Körper beginnt nach dieser Reinigung besser zu duften!) Die Bewegungen sind schneller als bei anderen Qigongformen, aber locker und fließend, sie sind sehr einfach, schnell zu erlernen und brauchen wenig Platz. Bei konsequenter täglicher Übung führt Duft-Qigong schnell zu spürbaren Verbesserungen des allgemeinen Wohlbefindens. Dauer: ca. 12 Minuten.

Der erste Termin dient dem Erlernen der Form (Merkblätter mit Texten und Bildern gratis), der zweite Termin der Auffrischung, Korrektur und Vertiefung. Der erste Teil soll ca. ¼ Jahr lang geübt werden, bevor man **Teil 2** lernt. Dieser Teil arbeitet von außen nach innen und fördert Aufbau und Heilung. (Verbesserung der Immunabwehr und Erhöhung der Vitalenergie). Bei genügend Interesse können dafür zu gegebener Zeit zwei weitere Termine vereinbart werden.

- **Kurs 118: 24.10. und 31.10.2010**  
jeweils Sonntag, 12.00 – 14.00 Uhr  
EUR 20,00 / 2 Termine

**Dagmar Dorsten**

*Körpertherapeutin, Heilpraktikerin*

## Kurs 119 – 120

## ■ Lachtraining für Körper und Seele

Jeder Tag mit einem Lachen ist ein gewonnener Tag! Sie sind eingeladen, sich diesen Gewinn für Körper und Seele zu gönnen. Was der Volksmund seit langem weiß, bestätigen heute viele Wissenschaftler: Herzliches Lachen reduziert Stress, stärkt das Immunsystem, bringt Entspannung und gute Laune!

Das Lachtraining stellt die Arbeit und Ideen des indischen Arztes Dr. Kataria vor. Nach bestimmten Abläufen trainieren wir die spielerischen und leicht auszuführenden Übungen, um das herzliche und befreiende Lachen hervorzulocken.

Besondere „Talente“ sind nicht erforderlich. Gefragt sind Neugier und Freude, wieder mal richtig albern zu sein und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

- **Kurs 119: 01.11. – 29.11.2010**
- **Kurs 120: 14.03. – 04.04.2011**  
jeweils Montag, 16.00 – 17.00 Uhr  
EUR 20,00 / 4 Termine

**Josefine Grimmer**

*Lachtrainerin nach Dr. Kataria*

## Kurs 121 – 122

## ■ „Natürlich besser sehen“

**Gesundheit für die Augen**

Dieser Kurs veranschaulicht, wie sehr das Sehen von äußeren Einflüssen und der eigenen Lebenseinstellung bestimmt wird. Sie lernen auf spielerische Weise über Ihren Körper diese Zusammenhänge kennen.

Mit diesem neuen Bewusstsein für die Augen, einem eigenen Übungsprogramm und augenfreundlicher Ernährung lernen Sie, Ihr Sehen zu verbessern und optimale Sehfähigkeit zu erhalten. Dies geschieht auf natürliche Weise, ohne optische Hilfsmittel.

Bitte einen kleinen Imbiss mitbringen!

■ **Kurs 121: 13.11.2010**

Samstag, 11.00 – 16.00 Uhr  
EUR 29,00

■ **Kurs 122: 10.04.2011**

Sonntag, 11.00 – 16.00 Uhr  
EUR 29,00

**Margit Kaufmann**

*Heilpraktikerin, Sehlehrerin*

## Kurs 123 – 124

■ **Beckenbodenbewusstsein –  
Beckenbodenentspannung**

Der Beckenboden, das Fundament unseres Körpers, ist eine wichtige Muskelgruppe mit weit reichender Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein kräftiger, elastischer, gleichzeitig entspannter und gut durchbluteter Beckenboden stärkt Lebenskraft und Lebensfreude. Regelmäßiges Beckenboden-„Training“ bedeutet weit mehr als einen effektiven Schutz vor Blasen- und Darmschwäche. Ein ins Körperbewusstsein integrierter Beckenboden wirkt sich unter anderem positiv auf das gesamte Bewegungssystem, die Füße, den Energiehaushalt, die Atmung und die sexuelle Empfindungsfähigkeit aus.

Die Integration des Beckenbodens ins Körperbewusstsein ist Voraussetzung, um alle diese Aufgaben optimal erfüllen zu können. Hierbei spielt die Entspannungsfähigkeit eine besondere Rolle.

Neben umfassenden Informationen rund um die Bedeutung des Beckenbodens für die Gesundheit nähern wir uns vor allem ganz praktisch dieser vielen Menschen oft (noch) unbekanntem Region. Mit Hilfe von Visualisieren, Hinspüren, sanftem Pulsieren und anderen, gleichermaßen entspannungsfördernden sowie kräftigenden Übungen wird eine immer bessere Wahrnehmung des Beckenbodens ermöglicht.

■ **Kurs 123: 23.11. – 14.12.2010**■ **Kurs 124: 07.06. – 28.06.2011**

jeweils Dienstag, 18.30 – 21.00 Uhr  
EUR 51,00 / 4 Termine

**Annette Trost**

*Beckenbodentrainerin, Heilpraktikerin, Psychologin*

### ■ **Intensivwoche Hui Chun Gong – Die Rückkehr des Frühlings**

Die Übungen dieser Qi Gong – Reihe stammen aus dem daoistischen Huashan-Kloster, in dem viele Mönche bei völliger körperlicher und geistiger Gesundheit nicht selten weit über 100 Jahre alt wurden. Das Geheimnis lag in diesen klassisch daoistischen Übungen, die über viele Jahrhunderte streng geheim gehalten wurden. Nur der Kaiser und seine Familie hatten auch Zugang dazu, weshalb man hier manchmal von den „Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser“ spricht. Angestrebt wird die Rückkehr von Jugend, Gesundheit, Wohlbefinden und Frische in einen kränklichen, geschwächten oder alten Körper.

Wir werden in dieser Ferienwoche mit einigen ausgesuchten und besonders ganzheitlichen Übungen dieser umfangreichen Reihe arbeiten, die man auch einzeln oder als Kurz-Reihen üben kann. Dazu gibt es Entspannung am Boden und atemvertiefende, meditative Schrittfolgen – so dass innere Reinigung, Entschleunigung, Erholung und Erfrischung in dieser Woche gewährleistet sind!

Merkblätter zum Weiterüben gratis.

#### ■ **Kurs 125: 31.01. – 03.02.2011**

Montag – Donnerstag, 10.30 – 13.00 Uhr  
EUR 51,00 / 4 Termine

#### **Dagmar Dorsten**

*Körpertherapeutin, Heilpraktikerin*

### ■ **Blitzentspannung – erfolgreiche Techniken für Beruf und Alltag**

Besonders zum Ende des Winterhalbjahrs, wenn Kälte und Lichtmangel uns neben den beruflichen und alltäglichen Anforderungen zugesetzt haben, brauchen wir etwas Effektives, um unsere persönlichen Ressourcen wieder aufzutanken und jahreszeitlich bedingten Stimmungstiefs konstruktiv begegnen zu können.

Wir praktizieren gemeinsam kurze, leicht erlernbare Minutenübungen, die Sie jederzeit und überall alleine anwenden können, um den energetischen Fluss wieder anzukurbeln, sich zu entspannen und sich ganz nebenbei für den Frühling fit zu machen. Ein begleitendes Wahrnehmungs- und Motivationstraining unterstützt Sie und ist hilfreich dabei, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

#### ■ **Kurs 126: 15.03. – 12.04.2011**

jeweils Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr  
EUR 51,00 / 5 Termine

#### **Antje Krüll**

*Entspannungstrainerin, Zen Shiatsu Praktikerin*

---

# KREATIVITÄT

## KURSE

### Kurs 127 – 129

#### ■ Arbeiten am Stein – Speckstein

„...am Stein mir selbst begegnen und innerlich beweglich werden ...“

In diesen Stunden können Sie die Grundtechniken der (Speck-) Stein-Bildhauerei erlernen und vertiefen. Raspeln, feilen, schleifen, polieren oder Schlag für Schlag „auf den Punkt“ kommen.

Die Steine werden separat berechnet und sind bei der Dozentin günstig zu erwerben.

Veranstaltungsort: Therapeuten-Gemeinschaft Eos,  
Xantener Str. 22, 10707 Berlin

- **Kurs 127: 13.09. – 13.12.2010**, EUR 96,80/11 Termine
- **Kurs 128: 10.01. – 11.04.2011**, EUR 105,00/12 Termine
- **Kurs 129: 02.05. – 27.06.2011**, EUR 72,00/ 8 Termine  
jeweils Montag, 17.30– 19.00 Uhr

**Melanie Fellmer**

*Kunsttherapeutin BVAKT, Mentorin*

### Kurs 130 – 132

#### ■ Alles Theater

Theater zu spielen bietet die Möglichkeit auszuprobieren, wie es ist, sich anders als „normal“ zu verhalten. Sie können in Rollen schlüpfen, sich so bewegen, sprechen, agieren, wie Sie es „im richtigen Leben“ schon immer einmal tun wollten, aber die Gelegenheit oder der Mut fehlte. Hier dürfen Sie aus der Rolle fallen!

Es geht nicht darum, eine Aufführung vor Publikum zu erarbeiten, sondern im geschützten Raum zu bleiben.

- **Kurs 130: 16.09. – 16.12.2010**, EUR 83,50/10 Termine
- **Kurs 131: 13.01. – 14.04.2011**, EUR 99,00/12 Termine
- **Kurs 132: 05.05. – 21.07.2011**, EUR 83,50/ 10 Termine  
jeweils Donnerstag, 19.30 – 22.00 Uhr

**Katrin Freese**

*Spiel- und Theaterpädagogin BUT*

### ■ Raum für Farbe

Möchten Sie sich zum Malen anregen lassen?

Wörter, Gedichte, Texte, alltägliche oder besondere Fundstücke können Bilder in unserer Vorstellung erzeugen, die Sie mit Aquarell- und Acrylfarben zu Papier bringen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Neugierde und Lust zum Tun. Ohne Leistungsdruck können Sie mit Farbe und Form experimentieren und bei der gemeinsamen Bildbetrachtung Ihre Wahrnehmung von Kunst erweitern.

- **Kurs 133: 20.10. – 01.12.2010**, EUR 56,40/ 7 Termine
- **Kurs 134: 19.01. – 09.03.2011**, EUR 49,20/ 6 Termine
- **Kurs 135: 01.06. – 29.06.2011**, EUR 42,00/ 5 Termine  
jeweils Mittwoch, 10.30 – 12.30 Uhr

**Gudrun Ebert**

*Kunstpädagogin*

### ■ Pinselstrich und Wortspiel – Kreatives Schreiben und intuitives Malen

Pinsel und Stift, die Phantasie im Schlepptau, laden Sie zu einem ungewöhnlichen Rendezvous ein. Hier bringen Sie Ihre innere Stimme zum Klingen. Wir möchten mit Ihnen schreiben und malen. Dabei soll es um den kreativen Prozess gehen, in dem sich Farben und Worte in eine Form fügen, sich gegenseitig beeinflussen und wandeln. Er beginnt mit Ihrem Wunsch, sich frei auszudrücken - direkt und mutig. Ihre Intuition hilft Ihnen dabei. In zwei mal vier unterhaltsamen und produktiven Stunden werden Sie Worte und Gedanken in apfelgrüne, mohnrote, himmelblaue, nachtschwarze und rapsgelbe Bilder auf Papier verwandeln - und umgekehrt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mitzubringen sind Neugier und Freude am Ausprobieren.

- **Kurs 136: 20./21.11.2010**
- **Kurs 137: 19./20.03.2011**  
Samstag/Sonntag, 13.00 bis 17.00 Uhr  
EUR 42,80 / Wochenende

**Gudrun Ebert**

*Kunstpädagogin*

**Silvia Dammer**

*Poesiepädagogin, Trainerin für kreatives Schreiben*

# TREFFPUNKTE

Gruppe 138

## ■ Treffpunkt für Frauen ab 45

**M**einungen  
**I**deen  
**T**alent  
**T**oleranz  
**E**r Erfahrungen  
**N**etze

**I**nitiative  
**M**ut

**L**ebensfreude  
**E**hrlichkeit  
**B**egeisterung  
**E**rinnerungen  
**N**eugier

Alle Interessen, Fähigkeiten und Kenntnisse, die Sie mit einbringen möchten, wollen wir gemeinsam nutzen. Wir besuchen Ausstellungen und Konzerte, erkunden Berlin und Umgebung, nehmen kulturelle Angebote wahr und führen anregende Gespräche. Im Treffpunkt werden neue Aktivitäten geplant.

Auch Ihre Idee ist jederzeit willkommen. Bis bald ...

## ■ Gruppe 138: 20./21.11.2010

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
17.00 – 18.30 Uhr

Die Gruppe ist kostenlos.

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

**Ruth Hoffmann**

*Organisatorin*



## ■ Salon

Beim gemeinsamen **Frühstück**, zu dem bitte jede Frau etwas Leckeres mitbringt, können wir uns wieder sehen oder neue Frauen kennen lernen. Außerdem bietet der Salon ein **Forum**, interessante Themen vorzustellen und zu diskutieren.

**26.9.2010**

**Uschi Fiess** bietet uns eine Einführung in das **Chakrenreading** an. Sie wird uns über die Bedeutung der einzelnen Chakren informieren, mit einer Probandin ein praktisches Chakrenreading durchführen, uns erzählen, was sie „gelesen“ hat und anschließend in den Prozess einer **heilenden Integration** führen. Uschi Fiess ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin und mediale Lebensberaterin

**14.11.2010**

**Dagmar Teske**, die seit Jahrzehnten in Amsterdam lebt und arbeitet, berichtet über **EMDR**, eine neue, **effektive Behandlungsmethode bei traumatisierten Patienten**. Auch bei geringfügigeren psychischen Beeinträchtigungen ist diese Methode wirksam. Dagmar Teske bietet uns einen nachvollziehbaren wissenschaftlichen Hintergrund und praktische Beispiele aus ihrem Tätigkeitsfeld. Dagmar Teske ist Psychotherapeutin.

**30.1.2011**

Mit **Sabine Wendt** erleben wir, wie wir beim entspannten **Schreiben** Freude schöpfen **und unserer Gesundheit Gutes tun** können. Sabine Wendt ist Entspannungspädagogin, ganzheitliche Gesundheitstrainerin und Begleiterin für autobiografisches Schreiben

**13.3.2011**

**Hilde Kremer-Rode** (Piano), **Anita Herfurth** (Gesang) und **Inga Haas** (Texte) möchten Sie mit einer **Show** verwöhnen, die tiefsinnig-feinsinnig-leichtsinnig ist.

**15.5.2011**

Kutsu, das ist finnisch und bedeutet Einladung, die **Hilppa Sjöström** eine **finnische Künstlerin** ausspricht, um ihr **Land näher kennen zu lernen**. Sie wird uns über politische Zusammenhänge, Kultur und Kunst informieren, für uns **musizieren** und zu einem finnischen **Tanz** auffordern.

**26.6.2011**

**Märchensalon**: Märchen sprechen unsere Seele an und haben oft mit unserer inneren Entwicklung zu tun. Anhand eines ausgewählten Märchens wollen **Franziska Dill** und **Heike Klumpp Wege der Deutung** anbieten und sie mit uns gemeinsam lebhaft **diskutieren**.

■ **jeweils Sonntag, 11.00 bis 14.00 Uhr**

**Inga Haas** ☎ 89 72 66 61  
Organisatorin des Salons



■ **Literaturgruppe (Lesekreis)**

- Treffpunkt jeden Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr  
Infos und Anmeldung bei Christine Zemkus  
EUR 1,00 Beitrag/Abend

**Christine Zemkus** ☎ 822 77 80



**Bücherbazar und  
Café mit kleinen Köstlichkeiten**

**Samstag, 29.01.2011 11.00 – 18.00 Uhr**

**Bücherspenden, Musik-CDs und alte Schallplatten**  
können gerne ab sofort im Büro abgegeben werden.  
Mit dem Erlös des Bücherbazars unterstützen Sie den  
Verein Raupe und Schmetterling – Frauen  
in der Lebensmitte e.V.

☎ 8 89 22 60

### ■ Gutscheine verschenken

Die Vielzahl unserer Angebote gefällt Ihnen?

Möchten Sie Ihren Freundinnen und Bekannten Gutscheine zur Teilnahme an unseren Seminaren schenken? Vielleicht möchten Sie auch gemeinsam mit ihnen teilnehmen?

Sie können Ihre Gutscheine in unserem Büro bestellen.  
☎ 889 22 60



### ■ Bildungsprämie

**Gutscheine für Ihre berufliche Weiterbildung – auch bei uns?**

Einen Prämiegutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig oder selbstständig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 Euro (oder 51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch geringfügig Beschäftigte, Berufsrückkehrer/innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können einen Prämiegutschein bekommen.

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Bund 50% der Weiterbildungskosten, maximal jedoch **500 Euro**. Sie können den Prämiegutschein einmal jährlich in einem Beratungsgespräch bei einer Berliner Beratungsstelle erhalten. Anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung beim Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

**Sie können Ihre Teilnahme an unseren Kursen eventuell auch mit einem Prämiegutschein fördern lassen.**

**Wichtig:** Erst beraten lassen, dann anmelden.

**Berliner Beratungsstellen** finden Sie unter der kostenlosen Hotline Nummer

☎ **0800 26 23 000**

oder im Internet unter

**[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**

**Anmeldung:**

- Zu den Kursen/Veranstaltungen können Sie sich telefonisch, per E-Mail, schriftlich oder persönlich im Büro anmelden. Bei schriftlicher Anmeldung oder per E-Mail werden Sie nur benachrichtigt, wenn alle Plätze belegt sind.
- Die Bürozeiten sind: Mo, Di, Do, Fr 10 – 12 Uhr  
Di 17 – 19 Uhr
- Wir bitten, die Kursgebühren **drei Wochen** vor Kursbeginn zu überweisen oder im Büro bar zu bezahlen. Ist die Kursgebühr zwei Wochen vor Kursbeginn nicht eingegangen, kann der Platz vergeben werden. **Erst nach Eingang der Kursgebühr ist Ihre Anmeldung für uns verbindlich.**
- Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache möglich.
- Unsere Bankverbindung lautet:

**Raupe und Schmetterling –  
Frauen in der Lebensmitte e.V.  
Konto Nr. 334 25 00  
Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00**

Bitte Kursnummer, Datum und Ihren Namen angeben!

**Geschäftsbedingungen:**

- Bei **Absagen** bis 14 Tage vor Kursbeginn werden die Kursgebühren zurückerstattet.

Bei **späteren Absagen werden 60% der Kursgebühr als Ausfallkosten** einbehalten. Wenn Sie oder wir eine Ersatzteilnehmerin finden, wird lediglich eine Verwaltungsgebühr von EUR 6,00 erhoben. **Bei Nichterscheinen zum Kurs oder Ausscheiden aus dem laufenden Kurs werden die Gebühren nicht erstattet.** Wir bitten um Ihr Verständnis. Wenn der Verein eine Veranstaltung absagen muss, wird der Teilnahmebetrag erstattet.

- **Ermäßigung:** Pro Kurs gibt es ein bis zwei ermäßigte Plätze für erwerbslose Frauen oder Frauen mit geringem Einkommen (20 % Ermäßigung).

Mitgliedsfrauen erhalten auf Wunsch 20 % Ermäßigung.

- **Haftung:** Die Teilnahme an allen Kursen und Beratungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für Unfälle der Teilnehmerinnen, Diebstahl oder Sachschäden, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit des Vereins beruhen, übernimmt Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. keine Haftung.

## **Impressum**

Konzeption und Planung:  
Inge Keck, Angelika Mundt

Satz und Layout:  
Friederike Piasecki, Gerda Plätzsch, Angelika Mundt

Titelfoto:  
Zwei Kursteilnehmerinnen, Foto von Angelika Mundt

Fotos:  
Monika Heins (Seite 7, 9, 12, 47, 61)  
Bernhild Mennenga (Seite 7)  
Hoffotografen (Seite 13, 24, 53, 57)  
Roswitha Damm (Seite 24)  
Rainer März (Seite 30)  
Johannes Zappe (Seite 36)  
Anke Rahusen (Seite 37)  
Fred-Michael Sauer (Seite 44)  
Kerstin Betzemeier (Seite 45)  
Foto Wegert (Seite 58)  
Ralf Bieniek (Seite 66)  
Felicitas Brückner (Seite 67)  
Angelika Mundt (Seite 75)  
Margit El.Mawed (Seite 76)  
Privat (Seite 7, 18, 33, 63, 64, 73, 74)

Druck:  
OKTOBERDRUCK AG  
Auflage 10.000





Bildungs- und Beratungszentrum

RAUPE UND SCHMETTERLING –  
FRAUEN IN DER LEBENSMITTE e.V.

Pariser Str. 3  
10719 Berlin

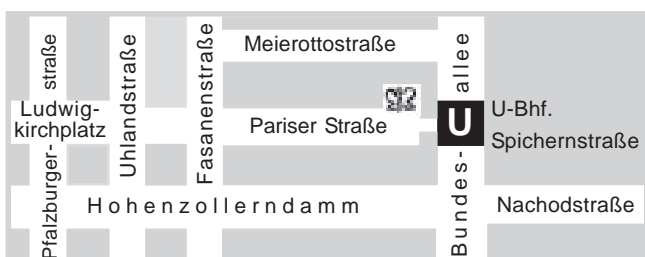
Tel.: 030 - 889 22 60  
Fax: 030 - 889 22 610

Internet: [www.raupeundschemmetterling.de](http://www.raupeundschemmetterling.de)  
E-Mail: [mail@raupeundschemmetterling.de](mailto:mail@raupeundschemmetterling.de)

Bürozeiten:

Mo, Di, Do, Fr                      10 – 12 Uhr  
Di    17 – 19 Uhr

So finden Sie uns:



U 3 und U 9 – Bahnhof Spichernstraße  
Ausgang: Hohenzollerndamm