Jahresprogramm

September 2023 – Juli 2024

Beratung – Information

Vorträge – Kurse

Durch 40 Jahre in die Zukunft!

Bildungs- und Beratungszentrum

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

Wir suchen Mitgliedsfrauen

Wir suchen weiterhin Frauen, auf die wir zählen können und die unsere Arbeit mit ihrem Mitgliedsbeitrag unterstützen.

Einen Mitgliedsantrag finden Sie in diesem Heft auf Seite 77. Wenn Sie das Programmheft nicht zerschneiden möchten, können Sie es auch auf unserer Webseite herunterladen und ausdrucken oder bei uns vor Ort mitnehmen.

Wir freuen uns auch über Spenden – die selbstverständlich steuerlich absetzbar sind – mit denen wir unsere kostenlosen und günstigen Angebote weiterhin in einer schönen Atmosphäre anbieten können.

Neues bei Raupe & Schmetterling

Ungefähr achtmal im Jahr versenden wir per E-Mail unseren Newsletter, mit dem wir mit Ihnen in Verbindung bleiben, Sie auf dem Laufenden halten und mit aktuellen Hinweisen versorgen.

1.500 Frauen erhalten ihn schon und es dürfen gern noch mehr Abonnentinnen werden.

Abonnieren Sie ihn einfach über unsere Webseite:
www.raupeundschmetterling.de/sidebar/newsletter

- Unser Qualitätsmanagement ist nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung – zertifiziert
- Wir sind eine vom Land Berlin anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung.
- Unsere Beratungsangebote sind auch für Menschen mit Lese-/ Rechtschreibschwierigkeiten gut zugänglich und mit dem ALPHA-Siegel zertifiziert

Ein sehr glückliches Team
nach einem gelungenen Fest!

Liebe Leserin,

die Feierlichkeiten rund um den Geburtstag von Raupe & Schmetterling wirken immer noch nach: Wir fühlen uns geehrt und reich beschenkt! Soviele Freund:innen sind gekommen oder haben uns geschrieben und zum 40-jährigen Bestehen gratuliert.
Ein paar Eindrücke von unseren Festveranstaltungen finden Sie auf dem Titelbild wieder.

In unserem roten Programmheft sind all unsere Angebote für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024 zusammengefasst. Aktuelle Hinweise z.B. Terminänderungen oder Zusätzliches finden Sie auf unserer Webseite.

Wie Sie **Konflikte am Arbeitsplatz meistern** (S. 37), Ihre **Resilienz** auch angesichts belastender, beruflicher Situationen **bewahren** (S. 39) und auch **im Job souverän Nein-Sagen** (S. 44), dies alles und noch viel mehr, können Sie in einem unserer Kurse entdecken.

Vielfach von Ratsuchenden nachgefragt, möchten wir Sie auf unseren neuen Workshop "**Keine Angst vor ELSTER**" hinweisen (S. 22). Petra Neemann wird Sie dabei unterstützen, die Hürden einer digitalen Steuererklärung locker zu überwinden.

Gleich mehrere neue Dozentinnen konnten wir für unsere Angebote unter der Rubrik Gesundheit finden (siehe S. 67-74): zum Beispiel **Tanzen macht glücklich** oder Hinweise für einen anderen Umgang mit chronischen Schmerzen aus der **Atemarbeit nach Middendorf** oder Impulse für mehr Leichtigkeit im Job aus der **Alexandertechnik...**

Wieder dabei ist die beliebte Vortragsreihe "**Wege zur inneren Gelassenheit**" von Dr. Gabriela Dürkop, die zusätzlich von Workshops zur Vertiefung der verschiedenen Themen ergänzt wird (siehe S. 53-57).

Wir wünschen viele Entdeckungen beim Stöbern, freuen uns auf Ihren Besuch und grüßen Sie,

das Team von Raupe und Schmetterling –
Frauen in der Lebensmitte e.V.

Auf dem Foto von links nach rechts: Andrea Hartung, Soheila Azadbakht, Merle Stanszus, Inge Keck, Martina Bärtels-Roesener, Margit El.Mawed, Stefanie Mondry, Bernhild Mennenga, Pia Keukert, Karin Trees

Seite

Vorwort ... 3
Inhaltsverzeichnis ... 4-5
Über uns – Bildungs- und Beratungszentrum ... 6
Über uns – Beratungsstelle Frau und Arbeit ... 7
Über uns – Der Verein Raupe & Schmetterling ... 8
Über uns – WOMEN'S WELCOME BRIDGE ... 9

Beratung – Information
Informationsdienst ... 10
Sozialberatung ... 11
Beratung zu Beruf, Bildung und Arbeit ... 12
Beratung zu Arbeit und Erkrankung ... 13
Psychosoziale Beratung ... 14
Beratung zu Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz ... 15
Bewerbungsberatung ... 16
Beratung zu Bildung und Beruf für geflüchtete und zugewanderte Frauen ... 17
Beratung zu Arbeitszeugnissen ... 18
Berufscoaching ... 19

Rechtsberatung
Familienrechtsberatung ... 20
Arbeitsrechtsberatung ... 21
Sozialrechtsberatung ... 21

Vortrags-/Kursnummer ... Seite

Gut zu wissen
01 - 02 Keine Angst vor ELSTER! ... 22
03 Stilstrategien ... 23
04 Schock oder Chance – Erfolgsgeschichten ... 24
05 Vorsorgevollmacht & Patient:innenverfügung ... 25
06 Versicherungen für jede Lebensphase ... 26

Arbeit und finanzielle Absicherung
07 - 12 Fördermöglichkeiten + Argumentationshilfen ... 27
13 Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung ... 28
14 - 15 Freie Mitarbeit und Honorarverträge ... 29
16 Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit ... 29
17 1x1 der Renten ... 30
18 - 19 PatchWorken – Nebenberufliche Selbstständigkeit ... 31
20 - 21 Regelungen zum Bürger:innengeld ... 32
22 Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall ... 32
23 - 24 Erwerbsminderungsrente ... 33
25 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ... 33
26 Jobrecherche im Internet ... 34
27 - 28 Berufsorientierungskurse ... 35
29 - 30 Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen ... 36
31 Konflikte am Arbeitsplatz meistern ... 37
32 - 33 Vom Suchen zum Finden – Struktur im Büro ... 38
34 Resilienz bewahren ... 39

Monatsübersicht Veranstaltungen 2023/2024 ... 40 - 41

35 Wie will ich arbeiten? ... 42
36 Berufliche Zielbestimmung nach Krankheit ... 43
37 Souverän Nein-Sagen im Job ... 44
38 Berufliche Veränderungen souverän bewältigen ... 45

Vortrags-/Kursnummer ... Seite

Selbstständigkeit und Existenzgründung
39 - 45 Abenteuer Selbstständigkeit ... 46
46 - 47 Steuerdeutsch ... 47
48 Strategisch Netzwerken ... 47
49 - 54 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
55 - 57 Kompaktseminar für Existenzgründerinnen ... 49
58 - 59 Mein Wert, meine Leistung: mein Preis! ... 50
60 - 62 Buchführung für Existenzgründerinnen ... 51
63 Akquise 4.0 ... 52

Kommunikation und Handlungsstrategien
64 - 65 Befreiung von Ballast ... 53
66 - 67 In der Ruhe liegt die Kraft ... 54
68 - 69 Den Kampf aufgeben, Frieden schließen ... 54
70 - 71 Hochsensibilität ... 55
72 - 73 Weisheiten des Lebens I ... 56
74 Weisheiten des Lebens II ... 56
75 Wer bin ich noch? Kreatives Schreiben ... 57
76 Persönliche Zufriedenheit ... 58
77 Effektives Handeln – Strategien ... 58
78 Emotionale Kompetenz ... 59
79 - 80 Erfolgsteam ... 60
81 Verhandeln nach der Harvard-Methode ... 61
82 - 83 Ja, aber… Entscheidungen treffen ... 62
84 - 85 Speak Up – Englisch nach Feierabend ... 63
86 Rhetorik und Selbstpräsentation ... 64
87 Wenn Frauen ihren Wert erkennen ... 65
88 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation ... 66

Gesundheit
89 - 94 Hatha-Yoga – Präventionskurse ... 67
95 - 97 Qi Gong ... 68
98 -103 Feldenkrais ... 69
104-105 Tanzen macht glücklich ... 70
106-107 Ein anderer Umgang mit chronischen Schmerzen ... 71
108 Duft Qi Gong – Wochenendkurs ... 72
109 Intensivwoche Qi Gong ... 72
110 Mehr Leichtigkeit und Freude – Alexandertechnik ... 73
111 Achtsamkeit und Vitalkraft ... 74

Treffpunkte
112 Gruppe Pol – Frauen aus dem Iran und Afghanistan ... 75
113 Frauengruppe für gemeinsame Unternehmungen ... 76
114 Literaturgruppe – Lesekreis ... 76

Mitglied werden – Antrag ... 77
Anmeldung/Geschäftsbedingungen ... 78
Impressum/Bildnachweis ... 79

Das Bildungs- und Beratungszentrum

Wir unterstützen
Frauen bei der Verbesserung ihrer Arbeits- und Lebenssituation durch die

- Entwicklung neuer Berufs- und Lebensperspektiven
- Überwindung schwieriger Lebenssituationen
- (Re-)Integration in den Arbeitsmarkt
- Verbesserung einer eigenständigen Existenzsicherung
- fachliche, soziale und persönliche Kompetenzerweiterung
- Förderung selbstbestimmten Handelns
- Verarbeitung von Konflikt- und Krisensituationen
- Stärkung von Kommunikation und Vernetzung

Wir bieten
umfassende Beratungen (persönlich, telefonisch oder online), Vortragsveranstaltungen, Workshops und Seminare zu den Themen Arbeit und finanzielle Absicherung, Selbstständigkeit und Existenzgründung, Kommunikation und Handlungsstrategien, Gesundheit und verschiedene Treffpunkte.

Wir fragen nach
und lassen die Ergebnisse der regelmäßigen Befragungen unserer Teilnehmerinnen sowie kritische Beobachtungen gesellschaftlicher Prozesse in die Entwicklung unserer Angebote einfließen.

Wir beziehen Stellung
indem wir unsere Sicht auf arbeitsmarktpolitische Rahmenbedingungen von Frauen öffentlich kundtun. Gerne stehen wir Interessierten für Fragen zur Verfügung.

Wir bilden aus
zur Kauffrau für Büromanagement (IHK). Jährlich bieten wir für Umschülerinnen Ausbildungsplätze an. Gerne können Sie sich bei uns bewerben.

Wir arbeiten zusammen
mit Berliner Frauennetzwerken, Frauenforen, Trägern der beruflichen Bildungs- und Beratungsarbeit, sozialen, arbeitsmarkt-, frauen- und gesundheitspolitischen Institutionen und Organisationen. Dort entwickeln wir Strategien zur bedarfsgerechten Unterstützung von Frauen in Berlin.

Wir gestalten gemeinsam
mit 25 Expertinnen, die auf Honorarbasis für uns arbeiten und 8 Mitarbeiterinnen auf Teilzeitstellen mit Qualifikationen im pädagogischen, psychologischen und kauffrauischen Bereich unsere weitgefächerten Angebote. Unterstützt werden wir von zahlreichen Ehrenamtlichen – Dafür vielen Dank!

Wir werden gefördert
aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.

Die Beratungsstelle Frau und Arbeit

Mit der Beratungsstelle Frau und Arbeit (BFuA) sprechen wir erwerbslose Frauen, Berufsrückkehrerinnen sowie Frauen in beruflichen Veränderungsprozessen an. Wir sind davon überzeugt, dass wir auch ältere Frauen auf ihrem Weg ins Erwerbsleben erfolgreich unterstützen können.

Wir bieten:

- Einzelgespräche mit Information, Beratung und Entscheidungshilfe persönlich, telefonisch oder Videochat:
  - zur beruflichen Orientierung
  - zur Berufsrückkehr nach Familienphasen
  - zu Weiterbildung und Umschulung
  - zu finanziellen Fördermöglichkeiten
  - zu Wegen aus der Arbeitslosigkeit
  - zur Integration in den Arbeitsmarkt nach Erkrankung
  - zur Jobsuche
  - zu Arbeits- und Sozialrecht
  - zu Konflikten am Arbeitsplatz und Mobbing

- Telefonische Kurzberatung zu allen Fragen rund um Beruf, Bildung und Arbeit
- Regelmäßige Informationsveranstaltungen zu arbeitsmarktrelevanten Themen
- Eigene Informationsmaterialien zu ausgewählten Themen wie z.B. Fördermöglichkeiten der Arbeitsagenturen und JobCenter, Anrechnung von Einkommen beim Arbeitslosengeld, Existenzgründung, gesetzliche Regelungen bei (drohender) Arbeitslosigkeit

Sämtliche Informationsmaterialien und die Broschüre „Die Patchworkerinnen“ stehen auf unserer Webseite unter www.raupeundschmetterling.de zum Download bereit.

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 Beratungsnetzwerk Berufsperspektiven für Frauen und arbeitet auf Grundlage des Fachkonzepts Beratung Beruf, Bildung und Beschäftigung für Frauen. (www.frauen-berufsperspektive.de)

Die Beratungsstellen des Netzwerks bieten mit dem Beratungstelefon unter der kostenfreien Nummer 0800 4540299 von Mo – Fr in der Zeit von 10:00 – 16:00 Uhr fachkompetente telefonische Kurzberatung durch die Beraterinnen an.

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

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

Die Beratungsstelle Frau und Arbeit wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Vielfalt und Antidiskriminierung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.

Raupe & Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V.

Unser Verein
Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. wurde 1982 gegründet und stärkt seit 1983 Frauen auf ihrem Weg, selbstbestimmt zu leben mit einem ganzheitlichen Ansatz. Wir sind ein kleiner Verein, der unabhängig von großen Dachverbänden und öffentlichen Institutionen wie JobCenter, Arbeitsagentur, Krankenkassen, Rentenversicherung etc. arbeitet.

Unser Name
steht für Metamorphose. Er spricht den Wunsch nach positiver Veränderung der persönlichen oder beruflichen Situation an. Er steht auch für Umbruch, den jede Frau mehrmals im Leben erfahren kann. Egal wie alt Sie sind, Sie sind herzlich willkommen!

Unsere Werte
sind bestimmt von der Überzeugung, dass alle Frauen ein Recht auf eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen und beruflichen Leben sowie die unabhängige, selbstbestimmte und selbstverantwortliche Gestaltung ihres Lebens haben.

Unsere Arbeit
mit unseren Nutzerinnen ist verlässlich und vertraulich. Wir treten ihnen mit Achtsamkeit und Wertschätzung entgegen, setzen uns parteilich und solidarisch für ihre Interessen ein. Freiwilligkeit ist für uns und unsere Arbeit von zentraler Bedeutung. Wir begegnen jeder Frau mit Offenheit und Respekt gegenüber ihrer Lebensgeschichte, ihrer Lebensweise und ihren Entscheidungen.

Unsere Nutzerinnen
kommen zu uns mit vielfältigen Lebensbedingungen aufgrund von Unterschieden im Alter, ihren Fähigkeiten und Kenntnissen, dem sozialen Status, der Herkunft, der Weltanschauung, der sexuellen Identität. Wir wollen das Zusammentreffen und die Auseinandersetzung mit dieser Vielfalt bewusst fördern und treten für eine offene Gesellschaft ohne Diskriminierung, Rassismus und Ausgrenzung ein.

Unser Herzensanliegen
ist neben der fachorientierten Wissensvermittlung eine Persönlichkeitsbildung, die ganzheitlich die geistige, emotionale, soziale und körperliche Ebene berücksichtigt und lösungsorientiert zur Erweiterung der Handlungskompetenz beiträgt. Gemeinsam mit der Ratsuchenden entwickeln wir individuelle Ziele und Strategien, die an ihren Interessen, Lebensbedingungen, Erfahrungen und Ressourcen ansetzen.

Unser Fazit
lautet: Lernen ist dann gelungen, wenn die Motivation gestärkt wurde, neue Erkenntnisse gewonnen und unter Berücksichtigung der gegenwärtigen Situation konkrete Ziele und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet wurden. Damit kann ein Entwicklungsprozess beginnen bzw. fortgesetzt werden, der zur Veränderung der Lebenssituation beitragen kann.

Unsere Bitte
an Sie: Wir suchen Mitgliedsfrauen, die unsere Arbeit schätzen und mit einem Mitgliedsbeitrag (50,00 Euro im Jahr) sowie Spenden regelmäßig unterstützen, damit wir weiterhin unabhängig arbeiten können.

Die Webseite WOMEN`S WELCOME BRIDGE bringt Berlinerinnen, geflüchtete Frauen und Fraueninitiativen zusammen.

Fraueninitiativen informieren hier über ihre Beratungs-, Bildungs- und Freizeitangebote. WOMEN`S WELCOME BRIDGE eröffnet geflüchteten Frauen die Chance, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

WOMEN`S WELCOME BRIDGE lädt Sie herzlich ein, Ihr Angebot online zu stellen: als soziales Projekt, Verein, Institution oder Ehrenamtsinitiative. Ganz egal ob einmalig oder regelmäßig – ob Begegnungstreffen, Freizeitaktivitäten, Deutschkurs, Nähcafé, Begleitung zu Behörden oder Beratungen zu Rechts-, Gesundheits- oder Frauenfragen. Alle Angebote von Frauen für Frauen sind willkommen.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen viele Brücken zu bauen.

WOMEN´S WELCOME BRIDGE wird realisiert in Zusammenarbeit von Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. und der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Geschäftsstelle Gleichstellung.

www.womens-welcome-bridge.de

BERLIN

Gleichstellung weiter denken

➔ WWB – Veranstaltungshinweis

- **Schock oder Chance**
  In einem neuen Land ankommen

  Drei Erfolgsgeschichten
  Dienstag, 21.11.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

siehe Seite 24

KURZBERATUNGEN BERATUNGEN INFORMATIONEN

Informationsdienst

Sie erreichen das Bildungs- und Beratungszentrum Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. täglich:

Mo, Di, Do, Fr 10:00 – 13:00 Uhr
Mi 16:30 – 18:00 Uhr
☎ 030 – 889 22 60
E-Mail: mail@raupeundschmetterling.de

Wir informieren Sie über unsere Beratungs- und Bildungsangebote, nehmen gerne Ihre Anmeldung entgegen und vergeben Beratungstermine.

Außerdem vermitteln wir Informationen über andere Unterstützungs- und Beratungseinrichtungen in Berlin.
.
Sollten Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie uns eine Nachricht, wir rufen so schnell wie möglich zurück.

Informationen für Sie recherchiert

Unter der Rubrik **Informationen** auf unserer Webseite können Sie unsere Faltblattserie herunterladen. Sie wird laufend aktualisiert.

Themen der Faltblätter:
- Tipps für Behördengänge und Anträge sowie Rechtsmittel
- Gesetzliche Regelungen bei (drohender) Arbeitslosigkeit
- Förderung beruflicher Weiterbildung
- Förderungen für Selbstständige
- Regelungen zum Bürger:innengeld
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall

Sozialberatung

Persönliche Beratung und telefonische Kurzberatung

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

- Arbeitsagenturen – insbesondere Arbeitslosengeld
- Jobcentern – Bürger:innengeld
- Familienkassen – Kinderzuschlag
- Behörden – Grundsicherung und Wohngeld
- Krankenkassen – Krankengeld
- Rentenversicherung

Wir geben unter anderem Rat zur Antragstellung bei Behörden, bei der Überprüfung von Bescheiden, bei Fragen nach Zuverdiensten, zu Unterstützungsmöglichkeiten, bei der Suche nach speziellen Beratungsangeboten.

> Scheuen Sie sich nicht, auch mit anderen Anliegen zu uns zu kommen! Wir verfügen über ein umfangreiches Netzwerk und wissen oft – wenn wir eine Frage nicht selber beantworten können – wer es wissen könnte.

Damit Sie schnell an notwendige Informationen kommen, bieten wir Ihnen eine Kurzberatung an. Manche Fragen zu den verschiedenen Sozialleistungen lassen sich schnell und unbürokratisch in einem kurzen Telefonat klären.

Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag + Freitag 10:00 – 13:00 Uhr
☎ 030 – 88 92 26 41

Beraterin: Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

> **Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**
> Wir freuen uns jedoch über jede Spende!
> Sie können persönlich, telefonisch oder per E-Mail durchgeführt werden.
>
> Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

Beratung zu Beruf, Bildung und Arbeit

Telefonische Kurzberatung

Für kurze Fragen rund um die Themen Arbeitsmarkt und Weiterbildung bieten wir Ihnen über das Beratungstelefon Berufsperspektiven für Frauen eine telefonische Kurzberatung an. Sie können auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Montag 10:00 – 13:00 Uhr
☎ 0800 – 45 40 299 kostenfrei

Beraterin: Karin Trees
Dipl.-Psychologin, Weiterbildungsberaterin

Persönliche Einzelberatung

Sie suchen Wege aus der Erwerbslosigkeit, planen als Berufsrückkehrerin einen (Wieder-)Einstieg oder wollen neue berufliche Perspektiven entwickeln. In einem persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie

- Unterstützung bei beruflichen Fragestellungen und Veränderungsprozessen
- Entscheidungshilfen für Ihren zukünftigen Berufsweg
- Informationen zu Orientierungs-, Umschulungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Hinweise auf finanzielle Unterstützungsleistungen
- Argumentationshilfen für Förderanträge

Beraterin: Pia Keukert
Dipl.-Pädagogin
Weiterbildungsberaterin,
systemischer Coach

Beraterin: Karin Trees
Dipl.-Psychologin,
Weiterbildungsberaterin

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.
Wir freuen uns über jede Spende.
Sie können persönlich, telefonisch, per Video-Chat oder E-Mail durchgeführt werden.
BFuA

Unsere Beratungstermine werden montags in der Zeit von 10:00 – 13:00 Uhr unter der kostenfreien ☎ 0800 45 40 299 vergeben (Beratungstelefon Berufsperspektiven für Frauen).

Beratung zu Arbeit und Erkrankung

Telefonische Kurzberatung

Sie benötigen Informationen oder Entscheidungshilfen, wie es bei einer Erkrankung beruflich weitergehen kann? Sie haben Fragen zu Leistungen der Träger der beruflichen Rehabilitation, z.B. Rentenversicherungsträgern, Arbeitsagenturen etc.? Rufen Sie uns für eine telefonische Kurzberatung an.

Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr und
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
☎ 030 – 88 92 26 41

Beraterin: Pia Keukert
Dipl.-Pädagogin, Weiterbildungsberaterin, systemischer Coach

Persönliche Einzelberatung

Sie sind seit längerer Zeit krankgeschrieben oder fühlen sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage, Ihrer bisherigen Beschäftigung nachzugehen? Sie haben Schwierigkeiten, nach einer Erkrankung einen Arbeitsplatz zu finden?

Die Beratung unterstützt Sie, neue Perspektiven zu entwickeln – passend für Ihre Lebens- und Arbeitssituation – aber auch Sackgassen zu erkennen und diese zu umgehen.

In einem persönlichen Einzelgespräch erhalten Sie:
- Information, Entscheidungs- und Orientierungshilfe, wie es bei einer (drohenden) Erkrankung beruflich weitergehen kann
- Unterstützung bei der Erarbeitung von realisierbaren neuen Berufsperspektiven unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Einschränkungen
- Klärung der Zuständigkeiten von Leistungsträgern
- Tipps für eine gelingende Rückkehr zum alten Arbeitsplatz

Beraterin: Pia Keukert
Dipl.-Pädagogin, systemischer Coach

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.
Wir freuen uns über jede Spende.
Sie können persönlich, telefonisch, per Video-Chat oder E-Mail durchgeführt werden.
BFuA

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030 8 89 22 60

Psychosoziale Beratung in schwierigen Lebenssituationen

Die Beratung unterstützt Frauen, wieder mehr Klarheit und Selbstvertrauen zu finden und emotionale Knoten zu lösen. 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, neuen Mut zu fassen und sich in schwierigen Situationen erfolgreich zu verhalten. Kleine Anregungen zum Perspektivwechsel und zu Selbststärkungsübungen werden situativ genutzt, um das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern. Zur Stressbewältigung können multisensorische Körpertechniken ausprobiert (gelernt) werden.

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

Bei Bedarf wird eine kurzfristige, prozessbegleitende Konfliktberatung angeboten.

Beraterin: Martina Bärtels-Roesener
Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

Die Beratungen sind vertraulich. Sie können persönlich, telefonisch oder per Videochat durchgeführt werden.

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

Für Frauen mit geringem eigenen bzw. Familieneinkommen ist die Erstberatung kostenlos. Die Kosten für weitere Termine werden einkommensabhängig vereinbart. Berufstätige zahlen pro Termin EUR 60,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bar bezahlen. Diese Beratungsstunden können über Privatkassen und Zusatzkassen nach ICD 10 abgerechnet werden.

Falls Sie den Termin nicht einhalten können, bitte spätestens 24 Stunden vorher absagen, sonst müssen 50% der Beratungsgebühren als Ausfallkosten berechnet werden.

Beratung zu Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz

Haben Sie immer wieder Konflikte am Arbeitsplatz? Wird Ihre Arbeit systematisch behindert? Erleben Sie 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.

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

Beraterin: Anette Harms-Böttcher
Dipl.-Psychologin **BFuA**

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.
Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

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 dem auf Ihre Situation zugeschnittenen Beratungsgespräch erhalten Sie Unterstützung bei der

- Entwicklung Ihrer individuellen Bewerbungsstrategie
- inhaltlichen Gestaltung Ihres Lebenslaufs
- Formulierung von Anschreiben
- Zusammenstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen
- bei Bedarf Erstellen eines Profils
- Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen

Bitte bringen Sie – soweit vorhanden – zu dem Gesprächstermin mit:

Entwürfe von Lebenslauf und Anschreiben, Zeugnisse, Foto, evtl. analoge oder digitale Bewerbungsdokumente.

Beraterin: Ute Wessel
Germanistik/Pädagogik M.A., Kommunikationstrainerin, systemische Coach

Die Beratungen sind vertraulich.
Sie können persönlich oder telefonisch durchgeführt werden.

Die Kosten pro Beratungsstunde betragen EUR 35,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bar bezahlen. Falls Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie ihn spätestens 24 Stunden ab. sonst müssen 50% als Ausfallkosten berechnet werden.

Wir bitten um telefonische Anmeldung ☎ 030-8 89 22 60

Mobile Beratung zu Bildung und Beruf für geflüchtete und zugewanderte Frauen

In der Beratung werden gemeinsam berufliche Ziele und Perspektiven erarbeitet. Sie erhalten Informationen und Beratung unter anderem zu folgenden Themen:

- Aus- und Weiterbildung und Einstiegsqualifizierung
- Praktika und Arbeitsmöglichkeiten
- Förderung und Finanzierungswege
- Sprachkurse
- Anerkennung von Bildungs- und Berufsabschlüssen
- Berliner (Aus-)Bildungssystem
- Erstellung von Bewerbungsunterlagen

Die Beratungen sind vertraulich, freiwillig, unabhängig und kostenfrei.
Sie finden persönlich, per Videochat oder telefonisch in Deutsch, Englisch und Farsi statt.

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter
☎ 0049-1590-1814304

Beraterin: Soheila Azadbakht
Kommunikationswissenschaften M.A

Die Mobile Bildungsberatung für geflüchtete und zugewanderte Frauen ist eine Zusammenarbeit in einem landesweiten Netzwerk, an dem sich Raupe & Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V. beteiligt.

Das Projekt Mobile Bildungsberatung für geflüchtete und zugewanderte Frauen wird durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung mit Mitteln des Landes Berlin gefördert.

Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung | BERLIN

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 ein betrieblicher Konflikt aus dem Text herauszulesen?

Ich habe gekündigt und soll selber einen Zeugnisentwurf:-schreiben:
- 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
Dipl.-Psychologin

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.
Wir freuen uns über jede Spende!

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

Berufscoaching

Planung – Orientierung – Konfliktlösung

In einem Einzeltermin oder mehreren Sitzungen werden verschiedene Problemstellungen aus dem Berufsalltag, Team- und Karriereentwicklung, Führungskonflikte oder Themen der Beruforientierung und Arbeitssuche 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 oder Bewerbungscoaching angeboten.

Jede Frau wird ermutigt, den für sie passenden Weg 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.

Beraterin: Martina Bärtels-Roesener
Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

Die Beratungen sind vertraulich.
Sie können persönlich, telefonisch oder per Videocall durchgeführt werden.

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

Pro Beratungstermin EUR 60,00. Für erwerbslose Frauen/ Frauen mit geringem eigenen bzw. Familieneinkommen kostet die Beratung EUR 30,00. Bitte den Betrag direkt am Beratungstermin bar bezahlen.

Falls Sie den Termin nicht einhalten können, sagen Sie bitte spätestens 24 Stunden vorher ab. Ohne rechtzeitige Absage werden 50% der Beratungsgebühren als Ausfallkosten berechnet.

RECHTSBERATUNG

Familienrechtsberatung

Mit erfahrenen Fachanwältinnen für Familienrecht können nachstehende und andere Fragen besprochen werden

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

Die Familienrechtsberatung findet 14-tägig donnerstags von 15:00 – 18:00 Uhr statt und wird im Wechsel vor Ort oder telefonisch angeboten.

Die Beratungen dienen lediglich einer ersten Klärung. Sie sind vertraulich und kostenlos.
Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

Ulrike Klein
Fachanwältin
für Familien- und
Versicherungsrecht

Viktoria Lokau
Fachanwältin
für Familienrecht
und Notarin

Mit Frau Klein können auch Fragen zum Versicherungsrecht (Unfallversicherung, Private Berufsunfähigkeitsversicherung, Private Krankenversicherung) besprochen werden..

Mit Frau Lokau können auch Fragen zum Erbrecht besprochen werden.

Arbeitsrechtsberatung

Von der Begründung des Arbeitsverhältnisses bis hin zur Beendigung bietet das Arbeitsrecht zahlreiche Stolpersteine. Streitigkeiten in diesem Bereich sind besonders unangenehm, da sie häufig auch die Persönlichkeit der Betroffenen berühren und sogar die Existenz gefährden können. 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 Arbeitgeber:innen
- drohende Kündigung
- Unklarheiten im Arbeitsvertrag
- fehlende oder ungünstige Arbeitszeugnisse
- Konsequenzen von Kündigung, Aufhebungsvertrag und Abfindung für das Arbeitslosengeld

Sozialrechtsberatung

Unsere Sozialgesetzgebung ist einem immer schnelleren Wandel unterlegen. Aber nicht nur im SGB II und SGB III, sondern auch durch Gesundheitsreform und Änderungen im Rentenrecht werden immer mehr Rechte und Ansprüche Einzelner beschnitten.
Es geht um die Frage, inwieweit Widersprüche oder Gerichtsverfahren sinnvoll und erfolgversprechend bei ungünstigen Behördenbescheiden oder abgelehnten Anträgen sein können.

Inhalte können sein:
- Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II
- berufliche Weiterbildung
- Erwerbsminderungsrente
- Teilhabe am Arbeitsleben

Diese Rechtsberatungen finden telefonisch dienstags oder donnerstags von 15:00 – 17:00 Uhr statt.

Die Beratungen dienen lediglich einer ersten Klärung, sind vertraulich und kostenlos.
Wir freuen uns jedoch über jede Spende!

Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 030-8 89 22 60

Lisa Griesehop **Jana Kölling**
Fachanwältinnen für Sozial- und Arbeitsrecht

BFuA

Die Beratung von Frau Griesehop kann auch in Englisch, von Frau Kölling in Russisch erfolgen.

GUT ZU WISSEN

VORTRÄGE
KURSE + WORKSHOPS

Online-Workshop 01 – 02

Keine Angst vor ELSTER!

Meine Steuererklärung digital erstellen

Für unsere Steuererklärung kommen wir um ELSTER nicht mehr herum. Es ist die Plattform für eine gesicherte Kommunikation mit dem Finanzamt und zugleich die Grundlage für die digitale Steuererklärung. Ziel dieses Kurses ist es, die Möglichkeiten der Kommunikation mit dem Finanzamt aufzuzeigen sowie die Systematik der Steuerformulare in der digitalen Form zu erklären.

- Anmeldung und Registrierung für ELSTER
- Kommunikation mit Ihrem Finanzamt
- Die digitale Steuererklärung und ihr Aufbau
- Die Einkommenssteuererklärung und ihre Anlagen
- Praxisbeispiele und die vorläufige Steuerberechnung

Die Teilnahme an diesem Online-Workshop soll es Ihnen ermöglichen, Ihre Steuerklärung digital zu erstellen. Außerdem werden die Grundzüge des Einkommensteuerrechts und steuerliche Begriffe wie Einkünfte, Werbungskosten, Sonderausgaben etc. erläutert. Auf Wunsch kann ein Folgetermin zum Festigen der erworbenen Kenntnisse vereinbart werden. Für Freiberuflerinnen und Selbstständige erfolgt im Buchführungskurs (siehe Seite 51) eine Einführung in ELSTER.

Dieser Online-Workshop beinhaltet explizit keine steuerliche Beratung.

- **Workshop 01: 09.10.2023 –** *Online*
- **Workshop 02: 04.03.2024 –** *Online*
  jeweils Montag,16:30 – 20:00 Uhr
  EUR 28,80

Petra Neemann
Finanzfachwirtin und Betriebswirtin bAV(FH)

Veranstaltung 03

Stilstrategien

Die Schlüssel zu einer eindrucksvollen Erscheinung

Jede Frau sollte für sich Klarheit darüber gewinnen, was ihre persönlichen Stärken sind und wie sie diese mit ihrer Kleidung zum Ausdruck bringen kann. In diesem Workshop werden die Symbolik von Farbharmonie und auch die Botschaften der sieben universell geltenden Modestile vermittelt.

Mit diesem Wissen gelingt es, einen authentischen Eindruck zu hinterlassen, sich klarer auszudrücken und selbstsicherer aufzutreten.

Diese Veranstaltung ist für Frauen, die

- weniger Kleidung – diese aber gezielter einkaufen wollen
- selbstbewusster auftreten und ihre Stärken hervorheben möchten
- und vor allem sich selbst und ihren Werten treu bleiben möchten.

- **Veranstaltung 03: 13.02.2024**
  Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr
  EUR 12,00/ermäßigt EUR 10,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Lisa Pippus
Imageberaterin

Veranstaltung 04

Schock oder Chance? – In einem neuen Land ankommen

Austausch und Erfolgsgeschichten von und für geflüchtete Frauen

Nach einer Flucht ist es nicht einfach in einem neuen Land anzukommen. Neben der Bewältigung der eigenen schmerzhaften Erfahrungen, gilt es Sprachbarrieren zu überwinden, sich in der hiesigen Bürokratie zurechtzufinden, vielleicht die Familie zusammenzuhalten und einen Umgang mit den kulturellen Unterschieden zu finden.

Um bei all dem nicht als Person unterzugehen, ist es hilfreich, sich diesen Fragen zu stellen

- Wer war ich vor der Flucht?
- Wer bin ich nach all diesen Erfahrungen?
- Wer will ich in diesem neuen Land sein?
- Bin ich mit mir zufrieden?
- Was wünsche ich mir?
- Welche Chancen sehe ich für mich hier?
- Was wünsche ich mir persönlich von diesem Land?

In dieser Veranstaltung berichten geflüchtete Frauen, wie sie es geschafft haben, einen Weg zu ihrer persönlichen Selbstbestimmung zu finden und tauschen sich aus.

- **Veranstaltung 04: 21.11.2023**
  Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr

  Die Veranstaltung ist kostenlos. Wir bitten um Anmeldung.

Moderation: Soheila Azadbakht
Kommunikationswissenschaftlerin M.A.,
Gruppenleiterin WOMEN'S WELCOME BRIDGE

Vortrag 05

Vorsorgevollmacht & Patient:innenverfügung

Manchmal kommt es schneller als eine denkt:

ein Unfall, eine schwere Erkrankung und diejenigen, die am nächsten stehen sind handlungsunfähig.

Wussten Sie, dass sogar Verheiratete/ Verpartnerte nicht automatisch bevollmächtigt sind, sondern mitunter im Eilverfahren eine gesetzliche Betreuung bestellt wird? Mit einer rechtzeitig errichteten Vorsorgevollmacht können die Bevollmächtigten in Ihrem Sinne handeln.

Eine Patient:innenverfügung benennt Ihre Wünsche, welche Behandlungen im Falle einer schweren Erkrankung vorgenommen oder unterlassen werden sollen.

Der Vortrag bietet einen Überblick und gibt Hinweise zu weiteren Informationsquellen.

- **Vortrag 05: 23.01.2024**
  Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Manuela Dirlack
Johanna Thalheim
Pflegestützpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf Bundesallee

Vortrag 06

Versicherungen für jede Lebensphase

Im Laufe des Lebens ändert sich der Bedarf an Versicherungen, deshalb ist es wichtig die eigenen Versicherungen regelmäßig zu kontrollieren oder von Fachleuten durchschauen zu lassen.

Dabei gibt es verschiedene Blickwinkel.

Zum einen gibt es die sachliche Ebene: Was muss unbedingt sein z.B. Haftpflicht/ Krankenversicherung/ Altersvorsorge? Was sind notwendige private bzw. berufliche Versicherungen?

Zum anderen gibt es die individuelle Ebene: Was brauchen Sie persönlich, um sich gut abgesichert zu fühlen?

Der Vortrag gibt einen Überblick über den „Versicherungs-Dschungel“ und Hinweise darauf, wie Sie sich Ihren eigenen Weg bahnen können.

- **Vortrag 06: 16.04.2024**
  Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Traudl Kellermann
Dipl.-Soziologin, Versicherungsfachfrau (IHK)

➔ Vorträge zur Existenzsicherung

- **Erwerbsminderungsrente** siehe Seite 33
- **1 x 1 der Renten** siehe Seite 30
- **Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall** siehe Seite 32
- **Regelungen zum Bürger:innengeld** siehe Seite 32
- **Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung** siehe Seite 33

ARBEIT & FINANZIELLE ABSICHERUNG

VORTRÄGE
INFORUNDEN
KURSE + WORKSHOPS

Inforunde 07 – 12

Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen in beruflichen Umbruchsituationen

Sie sind arbeitslos oder Berufsrückkehrerin und denken darüber nach, sich beruflich zu verändern? Oder Sie ziehen Ihre Berufswahl in Zweifel, möchten sich umorientieren und vielleicht einen neuen Beruf erlernen?

In dieser Veranstaltung geht es um Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen – unabhängig vom Leistungsbezug.

- Unterstützungsangebote und Förderung beruflicher Weiterbildung, Ausbildung und Umschulung durch Arbeitsagenturen, Jobcenter und andere
- Tipps und Regeln für eine konstruktive Zusammenarbeit und erfolgreiche Antragstellung
- Finanzielle Hilfen bei Existenzgründung und in Form von Lohnkostenzuschüssen

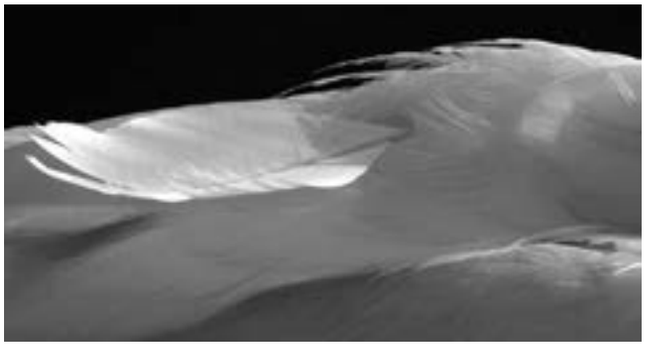
> Sollten gesundheitliche Beeinträchtigungen bzw. Ihre akute gesundheitliche Situation der Grund für den Wunsch nach einer beruflichen Veränderung sein, empfehlen wir Ihnen die Inforunde „Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung“.

- **Inforunde 07: 13.09.2023**
- **Inforunde 08: 15.11.2023**
- **Inforunde 09: 14.12.2023 –** *Online* Donnerstag
- **Inforunde 10: 14.02.2024**
- **Inforunde 11: 17.04.2024**
- **Inforunde 12: 10.07.2024**
  vor Ort jeweils Mittwoch
  Beginn jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

  Die Inforunden sind kostenlos. Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

BFuA

Karin Trees
Dipl.-Psychologin, Weiterbildungsberaterin



Inforunde 13

Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung

Sie sind bereits seit längerer Zeit erkrankt und überlegen, wie es beruflich weitergehen soll. Oder Ihr Krankengeld läuft demnächst aus, Sie können aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr an Ihrem bisherigen Arbeitsplatz tätig sein und fragen sich, wer für Sie zuständig ist und wie Ihre weitere Finanzierung aussieht.

In der Inforunde wollen wir u.a. besprechen:

- Welche Institutionen sind für Sie zuständig?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es?
- Auf was müssen Sie achten?
- Wie kann Ihr Weg zurück in das Erwerbsleben aussehen?

Inforunde 13: 20.09.2023
Mittwoch, 10:00 – 13:00 Uhr

Weitere Inforunden sind in Planung, Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Die Inforunden sind kostenlos. Spenden sind willkommen. Wir bitten um Anmeldung.

BFuA

Pia Keukert
Dipl.-Pädagogin, systemischer Coach

Vortrag 14 – 15

Freie Mitarbeit und Honorarverträge

Das Kleingedruckte

„Ich bin freie Mitarbeiterin, ich bin gar nicht selbständig.“ Das ist eine Beschreibung vieler Honorarkräfte oder Freiberuflerinnen, die ich oft höre. Es gibt Unklarheiten, was das für ein Status ist und eine Unwissenheit darüber, welche Pflichten konkret damit verbunden sind.

In dieser Veranstaltung geht es darum, Ihnen eine größere Sicherheit zu geben, wenn Sie ein Honorarangebot verhandeln und eine Klarheit, was die einzelnen Klauseln in den Verträgen eigentlich bedeuten.

- Abgrenzung Freiberuflichkeit – Honorartätigkeiten – gewerbliche Tätigkeiten
- soziale Absicherung
- Scheinselbständigkeit
- steuerliche Aspekte

Vortrag 14: 11.10.2023 **vor Ort**
Vortrag 15: 13.03.2024 ***Online***
jeweils Mittwoch, 10:00 –13:00 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos, Spenden sind willkommen. Wir bitten um Anmeldung.

BFuA

Karin Kirschner
Unternehmensberaterin und Coach

Vortrag 16

Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit

Die Erwerbstätigkeit bei Frauen steigt weiterhin, gleichzeitig sinkt die Zahl derer, die Vollzeit in unbefristeten klassischen Arbeitsverhältnissen tätig sind.

Damit eine Teilzeitarbeit existenzsichernd ist, wird sie häufig mit Minijobs, Honorarverträgen oder einer Teilselbstständigkeit kombiniert.

Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen:

- gesetzliche Grundlagen für Mini-, Midi- und Teilzeitjobs
- arbeits- und sozialrechtliche Fragestellungen
- rechtliche Bedingungen der verschiedenen Beschäftigungsverhältnisse
- Anrechnung bei anderen Sozialleistungen bzw. Renten

Vortrag 16: 18.10.2023
Mittwoch, 10:00 – 13:00 Uhr

Die Inforunden sind kostenlos. Spenden sind willkommen. Wir bitten um Anmeldung.

BFuA

Pia Keukert
Dipl.-Pädagogin, systemischer Coach

Vortrag 17

1x1 der Renten

Haben Sie sich auch schon gefragt, ab wann Sie in Rente gehen können? Sie wollen einfach noch mal „durchstarten im Alter“ oder Sie sind von einer Erkrankung betroffen und fragen sich, wann Sie die Arbeitsmühle hinter sich lassen können?

Veränderte Lebenssituationen können Gründe sein, sich mit den unterschiedlichen Rentenarten zu befassen. Je früher desto besser, um gegebenenfalls noch privat vorsorgen zu können.

- Welche Arten von Renten gibt es und was sind Rentenabschläge?
- Sie schauen auf Ihren Rentenbescheid und verstehen ihn nicht?

In dieser Informationsveranstaltung werden unter anderem auch Möglichkeiten des Zuverdienstes und ergänzende finanzielle Hilfen erklärt.

- **Vortrag 17: 19.10.2023**
  Donnerstag, 15:30 – 18:00 Uhr

  Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

Vortrag 18 – 19

Patch-Worken

Wie funktioniert eigentlich nebenberufliche Selbstständigkeit?

Die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre haben bei festen Arbeitsverhältnissen zu vielfältigen Veränderungen geführt. Die Vollzeitstelle ist für viele Frauen weder Realität noch anstrebenswerte Zukunftsvision. Nebenberufliche Selbstständigkeit wird zum Beitrag für existenzielle Sicherheit und zur Probebühne für eine hauptberufliche Selbstständigkeit.

Die Veranstaltung bietet Informationen zu beiden Varianten: Nebenberufliche Selbstständigkeit als Testgebiet und als dauerhaft gelebte berufliche Realität.

Genauer unter die Lupe genommen werden:
- Sozialversicherungen und Finanzbehörden
- Nebenberufliche Selbstständigkeit bei einer angestellten Tätigkeit

- **Vortrag 18: 08.11.2023** **vor Ort**
- **Vortrag 19: 20.03.2024** ***Online***
  jeweils Mittwoch, 10:00-13:00 Uhr

  Die Vorträge sind kostenlos. Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

Karin Kirschner **BFuA**
Unternehmensberaterin und Coach

➔ Weitere Vorträge und Kurse mit Karin Kirschner

- **Abenteuer Selbstständigkeit** siehe Seite 46
- **Steuerdeutsch für Freiberuflerinnen** siehe Seite 47
- **Kompaktseminar für Existenzgründerinnen** siehe Seite 49

Vortrag 20 – 21

Regelungen zum Bürger:innengeld

Das Bürger:innengeld ersetzt seit 2023 das Arbeitslosengeld II (Hartz IV) und ist eine Unterstützung für Menschen, die arbeitsfähig sind, aber deren Einkommen nicht ausreicht, um ihren Lebensunterhalt und die Wohnkosten zu finanzieren.

Mit dieser Reform haben sich einige relevante Änderungen ergeben. Auf folgende Themen wird im Vortrag eingegangen.

- Voraussetzungen für einen Leistungsbezug
- Karenzzeiten
- Bedarfsgemeinschaft und Haushaltsgemeinschaft
- Einkommens- und Vermögensanrechnung
- Kosten der Unterkunft und Heizung
- Mehrbedarfe

Weitere Informationen zum Bürger:innengeld können Sie unserem Faltblatt 7 entnehmen, das für Sie zum Download auf unserer Webseite bereit steht.

- **Vortrag 20: 23.11.2023**
- **Vortrag 21: 11.04.2024**
  Donnerstag, 15:30 – 18:00 Uhr

  Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

Vortrag 22

Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall und bei längerer Erkrankung

Auf einmal ist sie da, diese Krankheit, die Ihr Leben auf den Kopf stellt. Krankheit ist ein Thema, mit dem wir uns nur befassen, wenn es an unsere Tür geklopft hat.

Doch was passiert, wenn diese Erkrankung nicht nach ein paar Wochen vorbei ist und wir unserer beruflichen Tätigkeit so schnell nicht wieder nachgehen können. Welche finanziellen Änderungen kommen auf uns zu und welche Möglichkeiten gibt es?

In diesem Vortrag werden wir über das System Krankengeld und die Möglichkeiten der ergänzenden finanziellen Leistungen sprechen, wenn das Krankengeld nicht ausreichen sollte.

- **Vortrag 22: 07.12.2023**
  Donnerstag, 15:30 – 18:00 Uhr

  Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

Vortrag 23 – 24

Erwerbsminderungsrente

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

In dieser Veranstaltung erhalten Sie allgemeine Informationen zu folgenden Themen:

- verschiedene Arten von Erwerbsminderung
- Erläuterung des Begriffes „Berufsschutz“
- versicherungsrechtliche Voraussetzungen
- Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten
- Informationen zum Rentenantrag
- Grundlagen über die zu erwartende Rentenhöhe
- aktuelle Zuverdienstmöglichkeiten

- **Vortrag 23: 08.12.2023**
- **Vortrag 24: 21.06.2024**
  Freitag, 10:00 – 13:30 Uhr

  Die Vorträge sind kostenlos, Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

BFuA

Referentin: N.N.
Rentenberaterin

Vortrag 25

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Ein Blick auf Ihren Rentenbescheid lässt erahnen, dass Sie davon Ihren Lebensunterhalt nicht bestreiten können? Sie beziehen bereits ergänzend Arbeitslosengeld II und werden demnächst in die Altersrente gehen? Sie beantragen Erwerbsminderungsrente und fragen sich, wie Sie die laufenden Kosten bezahlen sollen?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- Voraussetzungen der Leistungsgewährung
- Berechnung des Bedarfes
- Vermögensfreigrenzen
- Anrechnung von Hinzuverdienst
- Mögliche Unterhaltsverpflichtungen Dritter

- **Vortrag 25: 15.02.2024**
  Donnerstag, 15:30 – 18:00 Uhr

  Der Vortrag ist kostenlos, Spenden sind willkommen.
  Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

Online-Vortrag 26

Jobrecherche im Internet

Endlich passende Stellenangebote in Jobbörsen, Netzwerken und Social Media finden

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit ja beantworten können, dann ist der Vortrag mit vielen Praxistipps genau richtig für Sie:

- Sind Sie manchmal verzweifelt und verlieren sich in der Jobrecherche ohne passende Ergebnisse zu bekommen?
- Sie sind frustriert, weil keine der Ausschreibungen so richtig auf Sie passen?
- Sie wissen gar nicht mit welchen Suchbegriffen Sie starten sollen?
- Sie wissen nicht wie man das Netzwerken vorantreibt?
- Der Einsatz von Social Media zur Informationsfindung und Jobrecherche ist Ihnen bisher unbekannt bzw. sogar ein Graus?
- Sie möchten schneller ans Ziel kommen und einen Fahrplan für die Suche nach dem passenden Job bekommen?

Sie werden mindestens drei Tipps mitnehmen, die Sie sofort umsetzen können. Ich freue mich auf Sie!

Vortrag 26: 05.03.2024 – *Online*
Dienstag, 10:00-13:00 Uhr
EUR 12,00

Wir bitten um Anmeldung.

Sylvia Peschke-Büchel
Betriebspädagogin M.A., Karriere- und Business-Coach

➔ Vortragsreihe *Gut zu wissen*

- **Keine Angst vor ELSTER!** siehe Seite 22
- **Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung** siehe Seite 25
- **Versicherungen für jede Lebensphase** siehe Seite 26

Kurs 27 – 28

Berufsorientierungskurse
Seminare zum beruflichen Wiedereinstieg

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

Inhalte:
- Analyse der Potenziale und Talente
- Konstruktive Auswertung bisheriger Berufserfahrungen
- Erarbeitung beruflicher und persönlicher Ziele
- Einzelcoaching - Stärkung der Handlungskompetenz
- Entscheidungsfindung und Prioritätensetzung
- Kommunikations- und Verhandlungstraining
- Networking und Entwicklung erfolgreicher Bewerbungsstrategien
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Training von Bewerbungsinterviews
- Expertinnenvorträge

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

Kurs 27
Herbstkurs 2023
22.09. – 18.12.2023
Di, Do, Fr
9:30 – 14:00 Uhr
Wir machen Herbstferien
Teilnehmerinnenbeitrag EUR 50,00

Kurs 28
Frühjahrskurs 2024
Der Termin steht nocht nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Kursbeginn ab November 2023.

Da der Kurs aus öffentlichen Mitteln gefördert wird, ist die Voraussetzung für eine Teilnahme, dass Sie Ihren Wohnsitz in Berlin haben und erwerbslos sind. Sie müssen nicht arbeitslos gemeldet sein.

Martina Bärtels-Roesener
Dipl.-Sozialpädagogin

Stefanie Mondry
Dipl.-Volkswirtin

Nadya Srur
Dipl.-Pädagogin

Das Projekt *Berufsorientierungskurse für Frauen – Seminare zum beruflichen Wiedereinstieg* wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union (Europäischer Sozialfonds Plus) und des Landes Berlin.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

BERLIN

Kurs 29 – 30

Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen

Die Persönlichkeit spielt heutzutage bei Bewerbungen eine sehr wichtige Rolle und wird häufig genauso hoch bewertet wie formale Abschlüsse und fachliches Können. Eine entscheidende Grundlage für die berufliche Laufbahnplanung und für eine selbstbewusste Präsentation ist die eigene Wertschätzung der persönlichen Kompetenzen und erworbenen Fähigkeiten.

Richten Sie den Blick nach innen, um sich neue Wege zu erschließen und nutzen Sie Ihre Lebenserfahrung als Ressource.

- Machen Sie sich Ihre Potenziale und Stärken bewusst und bestimmen Sie Ihre Werte und Hauptmotive.
- Öffnen Sie Türen durch Ihre Schlüsselqualifikationen und gleichen Sie Ihre beruflichen Chancen mit Anforderungsprofilen ab.
- Entscheiden und planen Sie die nächsten Schritte.

- **Kurs 29: 07./ 08.10.2023**
- **Kurs 30: 27./ 28.04.2024**
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
  EUR 69,80/Wochenende

Heike Theresia Sohna
Zertifizierte Karriere- und Laufbahnberaterin nach ZML, systemischer Coach

➔ Weitere Kurse mit Heike Theresia Sohna

- **Resilienz bewahren** siehe Seite 39
- **Berufliche Veränderungen souverän bewältigen** siehe Seite 45

Kurs 31

Konflikte am Arbeitsplatz meistern:

Kommunikationskompetenz stärken

Gute Kommunikation und ein konstruktiver Umgang mit Konflikten sind im Berufsleben unerlässlich. Doch wie können wir Konfliktsituationen am Arbeitsplatz souverän meistern und Lösungen finden?

In diesem praxisorientierten Seminar beschäftigen wir uns mit verschiedenen Arten von Konflikten und decken deren Ursachen auf. Praktische Übungen verdeutlichen, wie Sie Konfliktsituationen sachlich begegnen können und wie Sie durch effektive Kommunikationstechniken Ihre Anliegen klar und respektvoll zum Ausdruck bringen.

Wir wenden erprobte Konfliktlösungstechniken und -strategien an, die helfen, Konflikte zu entschärfen und langfristige Lösungen zu finden. In Rollenspielen üben wir den Umgang mit schwierigen Situationen, um ein sicheres und professionelles Auftreten in Konfliktsituationen zu erreichen. Lebendige Methoden fördern die aktive Teilnahme, damit Sie Erkenntnisse aus dem Kurs in Ihrem beruflichen Alltag nutzen können.

- **Kurs 31: 13./ 14.10.2023**
  Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  EUR 66,00/2 Termine

Monika Lentz
Wirtschaftspsychologin, Wirtschaftsjuristin, Mediatorin, Trainerin und Coach

Workshop 32 – 33

Vom Suchen zum Finden

Wie Struktur Ihnen bei der Büroarbeit hilft

Sie haben viel zu tun, aber wenn es drauf ankommt, bleibt das Dokument unauffindbar? Egal ob Sie selbstständig oder angestellt sind, eine gute Ablage erleichtert die Arbeit!

Wir werden die typischen „Schwachstellen“ der Ablage beleuchten. Insbesondere eine durchdachte elektronische Ablagestruktur wird heute immer wichtiger. Ziel ist es mit wenigen Klicks das Gewünschte griffbereit zu haben.

Neben der Ablage ist auch die Art zu Arbeiten relevant. Deshalb werden wir den klassischen Zeitdieben zu Leibe rücken. Ständige Unterbrechungen durch Emails und Telefon müssen nicht sein.

Am Ende des Workshops haben Sie Struktur in Ihren Arbeitsalltag gebracht und Ihre eigene auf Sie zugeschnittene elektronische Ablagestruktur erstellt.

- **Workshop 32: 18.11.2023**
- **Workshop 33: 01.06.2024**
  jeweils Samstag,10:00 – 16:00 Uhr
  EUR 42,00

Anne Reißig
Diplom Sozialwissenschaftlerin, Professional Organizer, Finanzcoach

Kurs 34

Resilienz bewahren –

Umgang mit belastenden Anforderungen im Beruf

Zunehmende Arbeitsdichte, ungelöste Konflikte, Termin- und Leistungsdruck verbunden mit hohen persönlichen Erwartungen prägen unsere Arbeitswelt. Diese Gemengelage kann das Gefühl des überarbeitet Seins auslösen und in einem emotionalen Strudel münden. Besteht das Ungleichgewicht aus ständigem Druck und fehlender Regeneration über einen längeren Zeitraum, kann es zur seelischen, körperlichen und emotionalen Erschöpfung kommen.

Um dieser Abwärtsspirale entgegenzuwirken, setzen Sie sich in diesem Kurs mit Ihren persönlichen Belastungsthemen auseinander. Ziel ist es, Ihr individuelles Repertoire an Bewältigungsstrategien zu erweitern und an der Stärkung der eigenen Resilienz sowie einem souveränen Umgang mit Stressoren zu arbeiten.

Das erwartet Sie:
- Informationen über das Stressgeschehen, Ursachen und Folgen.
- Selbstreflektion der persönlichen Belastungssituationen.
- Möglichkeiten zur individuellen Belastungsbewältigung.
- Stärkung der Achtsamkeit für Resilienz und eigene Grenzen.

Methoden: Vortragselemente, moderierter Erfahrungsaustausch, lösungsorientierte Beratungsmethoden, Gruppen- und Einzelübungen, Entspannungsmethoden

- **Kurs 34: 25./26.11.2023**
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
  EUR 69,80/ Wochenende

Heike Theresia Sohna
Kursleiterin für Stressmanagement und Burnout Prävention, zertifizierte Karriere- und Laufbahnberaterin nach ZML, systemischer Coach

Vortrags- / Kursnummer — Seite

September 2023

39 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
46 Steuerdeutsch ... 47
79 Erfolgsteam ... 60
07 Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen ... 27
89 Hatha-Yoga am Nachmittag ... 67
92 Hatha-Yoga am Abend ... 67
64 Befreiung vom äußeren und inneren Ballast ... 53
13 Wege in den Arbeitsmarkt bei Erkrankung ... 28
95 Qi Gong ... 68
49 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
98 Feldenkrais am Nachmittag ... 69
101 Feldenkrais am Abend ... 69
27 Berufsorientierungskurs ... 35
66 In der Ruhe liegt die Kraft ... 54

Oktober 2023

29 Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen ... 36
01 Keine Angst vor ELSTER! – **online** ... 22
68 Den Kampf aufgeben – Frieden schließen ... 54
14 Freie Mitarbeit und Honorarverträge ... 29
31 Konflikte am Arbeitsplatz meistern ... 37
70 Hochsensibilität – Bereicherung oder Belastung? ... 55
16 Minijobs und andere Formen von Teilzeitarbeit ... 29
17 1x1 der Renten ... 30
81 Verhandeln nach der Harvard-Methode ... 61
55 Kompaktseminar für Existenzgründerinnen ... 49
82 Ja, aber? Entscheidungen treffen ... 62

November 2023

58 Mein Wert, meine Leistung - mein Preis! ... 50
40 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
76 Persönliche Zufriedenheit erreichen ... 58
18 Patch-Worken – Nebenberufliche Selbstständigkeit ... 31
50 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
104 Tanzen macht glücklich ... 70
72 Weisheiten des Lebens I ... 56
108 Duft Qi Gong ... 72
60 Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen ... 51
08 Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen ... 27
32 Vom Suchen zum Finden – Struktur im Büro ... 38
106 Ein anderer Umgang mit chronischen Schmerzen ... 71
04 Schock oder Chance? Ankommen in Deutschland ... 24
20 Regelungen zum Bürger:innengeld ... 32
34 Resilienz bewahren – Belastendes im Beruf ... 39
74 Weisheiten des Lebens II ... 56

Dezember 2023

41 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
09 Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen – **online** ... 27
22 Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall ... 32
23 Erwerbsminderungsrente ... 33

Januar 2024

84 Speak up! Englisch nach Feierabend – **online** ... 63
51 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
96 Qi Gong ... 68
99 Feldenkrais am Nachmittag ... 69
102 Feldenkrais am Abend ... 69
80 Erfolgsteam ... 60
63 Akquise 4.0 ... 52
90 Hatha-Yoga am Nachmittag ... 67
93 Hatha-Yoga am Abend ... 67
05 Vorsorgevollmacht & Patient:innenverfügung ... 25
35 Wie will ich arbeiten? ... 42
77 Effektives Handeln ... 58

ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN 2023/2024

Vortrags- / Kursnummer — Seite

Februar 2024

42 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
109 Intensivwoche Qi Gong ... 72
110 Mehr Leichtigkeit und Freude – Alexandertechnik ... 73
61 Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen – **online** ... 51
03 Stilstrategien ... 23
10 Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen ... 27
25 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ... 33
86 Rhetorik und Selbstpräsentation ... 64
36 Berufliche Zielbestimmung nach Krankheit ... 43
65 Befreiung vom äußeren und inneren Ballast ... 53

März 2024

37 Souverän Nein-Sagen im Job ... 44
02 Keine Angst vor ELSTER! – **online** ... 22
43 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
26 Jobrecherche im Internet – **online** ... 34
67 In der Ruhe liegt die Kraft ... 54
47 Steuerdeutsch für Freiberuflerinnen – **online** ... 47
69 Den Kampf aufgeben – Frieden schließen ... 54
15 Freie Mitarbeit und Honorarverträge – **online** ... 28
52 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
87 Wenn Frauen ihren Wert erkennen ... 65
71 Hochsensibilität – Bereicherung oder Belastung? ... 55
19 Patch-Worken – **online** ... 31
56 Kompaktseminar für Existenzgründerinnen ... 49

April 2024

91 Hatha-Yoga am Nachmittag ... 67
94 Hatha-Yoga am Abend ... 67
85 Speak up! Englisch nach Feierabend – **online** ... 63
97 Qi Gong ... 68
100 Feldenkrais am Nachmittag ... 69
103 Feldenkrais am Abend ... 69
21 Regelungen zum Bürger:innengeld ... 32
88 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation ... 66
06 Versicherungen für jede Lebensphase ... 26
30 Potenziale entdecken – beruflich Profil gewinnen ... 36
11 Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen ... 27
105 Tanzen macht glücklich ... 70
107 Ein anderer Umgang mit chronischen Schmerzen ... 71
73 Weisheiten des Lebens I ... 56
78 Emotionale Kompetenz ... 59
75 Wer bin ich noch? Kreatives Schreiben ... 57

Mai 2024

44 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
53 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
38 Berufliche Veränderungen souverän bewältigen ... 45

Juni 2024

33 Vom Suchen zum Finden – Struktur bei der Büroarbeit ... 38
59 Mein Wert, meine Leistung: mein Preis! ... 50
45 Abenteuer Selbstständigkeit – **online** ... 46
48 Strategisch Netzwerken ... 47
62 Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen ... 51
111 Achtsamkeit und Vitalkraft ... 74
24 Erwerbsminderungsrente ... 33
83 Ja, aber? Entscheidungen treffen ... 62

Juli 2024

12 Fördermöglichkeiten und Argumentationshilfen ... 27
54 Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit ... 48
57 Kompaktseminar für Existenzgründerinnen ... 49

Treffpunkte 2023 – 2024

112 Gruppe Pol für Frauen aus Afghanistan und Iran ... 75
113 Frauengruppe für gemeinsame Unternehmungen ... 76
114 Literaturgruppe (Lesekreis) ... 76

Kurs 35

Wie will ich arbeiten?

Möglichkeiten prüfen und für sich nutzen

Die Arbeitswelt ist im Wandel und die Folgen der Pandemie sowie der Mangel an Arbeitskräften beschleunigen diese Veränderungen. Immer mehr Menschen wünschen sich Flexibilität für ihre Arbeitszeit und wollen im Homeoffice arbeiten. Doch ist das auch der richtige Weg für Sie? Oder brauchen Sie ganz andere Veränderungen: mehr Ruhe an Ihrem Arbeitsplatz oder eine stärkere Trennung von Job und Privatleben?

Wie will ich arbeiten? Dieser Frage gehen wir im Kurs kreativ und analytisch gemeinsam nach. Wir schauen genau auf Ihre aktuelle Verteilung von Zeit, Arbeit und Leben, um Ihren Bedürfnissen näher zu kommen. Das Ziel ist, dass Sie Klarheit über Ihre Wünsche für Ihr persönliches Arbeits- und Lebenszeitmodell bekommen und Lösungsansätze entwickeln können.

Natürlich können wir uns nicht immer aussuchen, wie wir arbeiten, aber schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung zeigen. Mir ist wichtig, dass Sie lebensnahe und passende Lösungen für sich finden.

Der Kurs richtet sich an Angestellte, Selbstständige und Arbeitssuchende.

- **Kurs 35: 26./ 27.01.2024**
  Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  EUR 66,00/2 Termine

Friederike Köhler
Systemische Coach und Beraterin,
Gründerin von she:velopement

Kurs 36

Berufliche Zielbestimmung nach Krankheit

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach einer längeren Phase der Erkrankung kann voller Hindernisse sein. Berufliche Ziele müssen überprüft und gegebenenfalls neu entwickelt werden. Dafür werden in diesem Kurs die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten aktuell gewichtet.

Belastende Erfahrungen und Misserfolge werden konstruktiv ausgewertet. Daraus können sich notwendige Lernschritte oder neue Arbeitsfelder ableiten.

Schon während des Kurses werden mutmachende Handlungsstrategien erarbeitet. Praktische Übungen bereiten das Gründen von Erfolgsteams vor, in denen die Teilnehmerinnen sich gegenseitig unterstützen können.

- **Kurs 36: 22.02. – 21.03.2024**
  jeweils Montag/ Donnerstag, 09:30 – 14:00 Uhr
  EUR 89,00/9 Termine

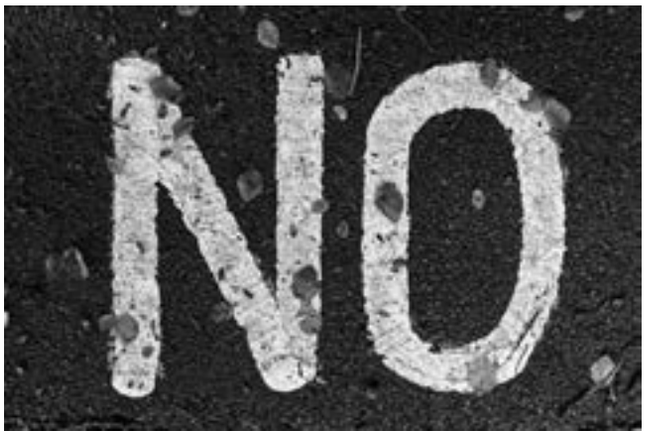
Martina Bärtels-Roesener
Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin

➔ Weitere Kurse, auf die wir hinweisen möchten

- **Wenn Frauen ihren Wert erkennen**
  Eine kreative und körperbewusste Reise zum Selbstwert
  siehe Seite 65

- **Ein anderer Umgang mit chronischen Schmerzen**
  Atemarbeit nach Ilse Middendorf siehe Seite 71

- **Mehr Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit**
  Mit der Alexandertechnik Alltagsstress vorbeugen
  siehe Seite 73



Kurs 37

Souverän Nein-Sagen im Job

Das Besondere daran, Nein sagen zu können, liegt in der Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen, Selbstfürsorge zu praktizieren und die eigene Autonomie zu wahren. Es ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse und Prioritäten zu erkennen und wirksam zu kommunizieren. Das Nein-Sagen eröffnet die Möglichkeit, zu anderen Dingen Ja zu sagen, die den eigenen Zielen und Werten besser entsprechen.

In diesem praxisorientierten Seminar werden Hindernisse beim Nein-Sagen thematisiert und Strategien für ein selbstbewusstes Nein-Sagen in praktischen Übungen trainiert. In Feedbackrunden werden persönliche Stärken reflektiert und weiterentwickelt.

Insgesamt ermöglicht das Nein-Sagen eine gesunde und effektive Kommunikation in der Arbeitswelt. Es fördert eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts, der Klarheit und des Vertrauens. Produktive Zusammenarbeit, in der individuelle Bedürfnisse berücksichtigt und Win-Win-Lösungen gefunden werden können, wird möglich.

- **Kurs 37: 01./ 02.03.2023**
  Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr und
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  EUR 66,00/2 Termine

Monika Lentz
Wirtschaftspsychologin, Wirtschaftsjuristin, Mediatorin, Trainerin und Coach

Kurs 38

Berufliche Veränderungen souverän bewältigen

Chancen nutzen

Umbrüche in beruflichen Werdegängen sind heute zum Normalfall geworden. Ob freiwillig oder unfreiwillig – sie bringen oftmals Unsicherheiten und Irritationen mit sich. Gleichzeitig wachsen aus diesen besonderen Lebenssituationen neue Chancen. Eine zentrale Lebensanforderung besteht darin, sich immer wieder zu orientieren und die private Lebensplanung und Berufsbiographie flexibel miteinander abzustimmen.

In diesem Workshop setzen Sie sich mit folgenden Themen auseinander:

- typische Phasen in Übergängen und hilfreiche Kompetenzen
- persönliche Ressourcen erkennen und aktivieren
- konstruktiver Umgang mit äußerem und innerem Druck
- Möglichkeiten, wie ein tragfähiger Neuentwurf gestaltet werden kann

Das Kursangebot richtet sich an Frauen in Arbeitsverhältnissen, Selbstständige und Arbeitssuchende.

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

- **Kurs 38: 25./ 26.05.2024**
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
  EUR 69,80/Wochenende

Heike Theresia Sohna
Zertifizierte Karriere- und Laufbahnberaterin nach ZML, systemischer Coach

SELBSTSTÄNDIGKEIT & EXISTENZGRÜNDUNG

VORTRÄGE
KURSE + WORKSHOPS

Online-Vortrag 39 – 45

Abenteuer Selbstständigkeit

Viele Frauen stellen sich die Frage, ob die Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit eine echte 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? Wie ist das mit der Krankenversicherung und den Steuern? Es gibt viele Fragen, die bereits vor der Gründung auftauchen.

Für Frauen, die sich mit der Idee beschäftigen, sich selbstständig zu machen, bieten wir eine Informationsveranstaltung zu allen Fragen, die Sie sich stellen, bevor Sie konkrete Schritte unternehmen.

- **Vortrag 39: 04.09.2023 –** *Online*
- **Vortrag 40: 06.11.2023 –** *Online*
- **Vortrag 41: 04.12.2023 –** *Online*
- **Vortrag 42: 05.02.2024 –** *Online*
- **Vortrag 43: 04.03.2024 –** *Online*
- **Vortrag 44: 06.05.2024 –** *Online*
- **Vortrag 45: 03.06.2024 –** *Online*
  jeweils Montag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/pro Termin

  Wir bitten um Anmeldung.

Karin Kirschner
Unternehmensberaterin, Coach

➔ Weitere Vorträge und Kurse mit Karin Kirschner

- **Freie Mitarbeit und Honorarverträge** siehe Seite 29
- **Patch-Worken** siehe Seite 31
- **Kompaktseminar für Existenzgründerinnen** siehe Seite 49

Vortrag 46 – 47

Steuerdeutsch für Freiberuflerinnen

Gerade beim Einstieg in die Selbständigkeit fällt es Freiberuflerinnen oft schwer, Begriffe aus dem deutschen Steuerrecht der geplanten Gründung zuzuordnen. Gewinn und Umsatz wirbeln wild durcheinander und manch eine glaubt, dass Umsatzsteuer und Einkommensteuer dasselbe sind oder Freiberuflerinnen doch generell von der Steuerzahlung befreit sind.

Sind diese Begriffe unklar oder mit vielen Fragezeichen versehen, kommt es für viele dann zu Überraschungen, wenn die erste Steuererklärung fällig wird.

Die Veranstaltung möchte Aufklärung anbieten und Verständnis dafür schaffen, was zu den Pflichtaufgaben einer Selbstständigkeit aus Sicht der Finanzämter gehört. Auch wer sich für die Unterstützung durch ein Steuerbüro entscheidet, profitiert davon, wenn Sie die Sprache Ihrer Steuerberatung und die des Finanzamts deuten können.

- **Vortrag 46: 12.09.2023 –** *vor Ort*
- **Vortrag 47: 12.03.2024 –** *Online*
  jeweils Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung je nach Termin vor Ort oder Online stattfindet.

Wir bitten um Anmeldung.

Karin Kirschner
Unternehmensberaterin und Coach

Vortrag 48

Strategisch Netzwerken

Um eine selbstständige Existenz auf- und auszubauen, sind gute Netzwerke ein entscheidender Faktor zum Erfolg. Für Kleinunternehmer:innen ist die tägliche Selbstvermarktung eine Selbstverständlichkeit, neue Kundschaft und Projektpartner:innen für sich zu gewinnen, Kontakte zu pflegen und sich einen guten Ruf in der Branche zu verschaffen.

- Wie aber funktioniert das Netzwerken ohne sich zu verzetteln?
- Was und wie wichtig ist eigentlich Netzwerkmarketing?
- Und was hat das alles mit Vitamin B zu tun?

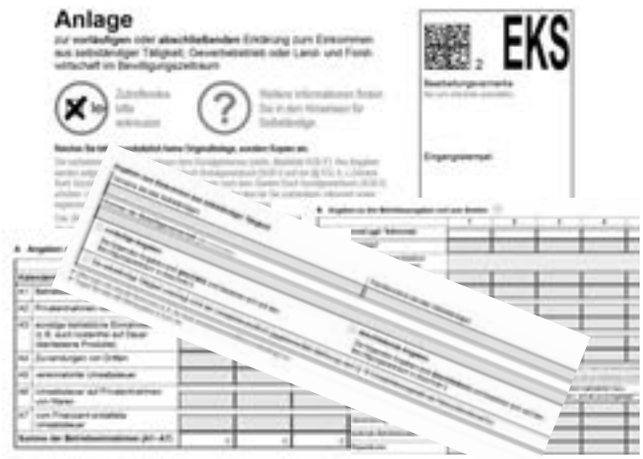
Der Vortrag bietet einen Einblick in die Strategieentwicklung für das eigene Netzwerk.

- **Vortrag 48: 04.06.2024**

  Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Dorota Kot
Projektmanagerin, Coach



Workshop 49 – 54

Ergänzende Leistungen bei Selbstständigkeit

Der Einkommensnachweis für das Jobcenter (EKS)

In diesem Workshop können Sie sich als Selbstständige, die ergänzende Leistungen vom JobCenter bezieht, Hilfestellungen für die Erstellung des Einkommensnachweises für Selbstständige (EKS) einholen.

Auch wenn Sie gerade noch überlegen, sich selbstständig zu machen, können Sie im kleinen Kreis Ihre Fragen stellen, damit Sie wissen, was auf Sie als Selbstständige zukommt, wenn Sie ergänzende Leistungen beantragen müssen.

Das erwartet Sie:
- Einkommens- und Gewinnermittlung
- Abgrenzung von Betriebsausgaben und Absetzbeträgen
- Hilfestellung beim Ausfüllen der Formulare

➔ In diesem kleinen Workshop werden **keine** Fragen zur Unternehmungsgründung oder Steuern behandelt.

- **Workshop 49: 21.09.2023**
- **Workshop 50: 09.11.2023**
- **Workshop 51: 11.01.2024**
- **Workshop 52: 14.03.2024**
- **Workshop 53: 09.05.2024**
- **Workshop 54: 11.07.2024**
  jeweils Donnerstag, 15:30 – 18:00 Uhr

  Die Workshops sind kostenlos, Spenden sind willkommen. Wir bitten um Anmeldung.

Andrea Hartung
Dipl.-Pädagogin, Sozialberaterin

Kurs 55 – 57

Kompaktseminar für Existenzgründerinnen

Am Anfang steht oft nur eine Idee, ein Wunsch oder eine Aufgabe. 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 zu konkreten Businessplänen werden, die einer 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 55: 24. – 27.10.2023,** Dienstag – Freitag
- **Kurs 56: 25. – 28.03.2024,** Montag – Donnerstag
- **Kurs 57: 22. – 25.07.2024,** Montag – Donnerstag
  jeweils 10.00 – 16.00 Uhr
  EUR 239,00/4 Termine

Karin Kirschner
Unternehmensberaterin, Coach

Kurs 58 – 59

Mein Wert, meine Leistung – mein Preis!

Wie kalkuliere ich Preise und verkaufe sie selbstbewusst?

Was macht mich aus? Was kann ich richtig gut? Was ist das Besondere an meinem Angebot?

Je klarer Sie sich diese Fragen beantworten können, umso leichter und authentischer können Sie Ihren Wert nach außen kommunizieren und verkaufen. Was braucht es noch dazu? Ein gutes Selbst-Bewusst-Sein und das entsprechende Know-how einer guten und cleveren Preisgestaltung, die langfristigen Erfolg und persönliche Zufriedenheit ermöglichen.

An diesem Wochenende bekommen Sie nicht nur die betriebswirtschaftlichen Grundlagen der Preiskalkulation vermittelt, sondern Sie haben auch die Chance die eigene Wertschätzung als Grundlage einer erfolgreichen Preisgestaltung zu erleben.

Inhalte des Kurses:

- vom Nettolohn zum Stundensatz
- Stundensatzkalkulation
- Kundennutzen darstellen
- Bedeutung der emotionalen Beziehung zwischen Wertigkeit und Preisgestaltung
- Geldaufstellung zu Wertigkeit und Preisgestaltung

- **Kurs 58: 04./05.11.2023**
- **Kurs 59: 01./02.06.2024**
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
  EUR 84,00/ Wochenende

Petra Neemann
Finanzfachwirtin und Betriebswirtin bAV(FH)

Kurs 60 – 62

Einfache Buchführung für Existenzgründerinnen

Buchführung ist für viele Existenzgründerinnen ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs vermittelt einfach und verständlich, was Sie benötigen, um sich einen Überblick zu verschaffen und zugleich wie Sie den Anforderungen des Finanzamtes gerecht werden. Sie erfahren, wie Sie Ihre Belege optimal ablegen und sich damit eine individuelle Finanzordnung schaffen.

Der Kurs bietet Ihnen die Grundlage Buchführung und Ablage, ob mit oder ohne Software, eigenständig zu handhaben.

Der Kurs ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich zu einer Gründung entschieden haben und kurz davor stehen oder bereits gegründet haben.

Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagen der Rechnungsstellung
- Ablagestruktur der Belege
- Umsatzsteuervoranmeldung mit ELSTER
- Kleinstunternehmerregelung
- Einfache Buchführung
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung

- **Kurs 60: 13. – 27.11.2023**
- **Kurs 61: 12. – 26.02.2024 –** ***Online***
- **Kurs 62: 10. – 24.06.2024**
  jeweils Montag, 15:30 – 19:00 Uhr
  EUR 69,00/3 Termine

Petra Neemann
Finanzfachwirtin und Betriebswirtin bAV(FH)

Kurs 63

Akquise 4.0

Neue Zielgruppen erkennen und erreichen

Für viele ist die Akquise ein Schreckgespenst, weil Vorstellungen von nervigem Klinkenputzen herumgeistern. Das ist Schnee von gestern. Akquise 4.0 bedeutet, mit Schwung und guter Laune Maßnahmen zu entwickeln, die auf Sie und Ihr Business zugeschnitten sind. Sie lernen die medialen Kanäle kennen aus dem Print-, Web- und Offline-Bereich und wie Sie sie bedienen können. Gemeinsam ermitteln wir, welche für Sie richtig sind. Was geht Ihnen leicht von der Hand, was geht „gar nicht"? Lernen Sie neue Zielgruppen, eine fokussierte Ansprache und nicht zuletzt sich selbst besser kennen: denn Aufmerksamkeit ist die neue Währung!

Bereits erstellte Medien (wie Flyer, Visitenkarten oder Websites oder Posts) können diskutiert werden. Das ist konkret und alle lernen, wie gezielte Ansprache gut funktionieren kann. In guter Atmosphäre und mit der Kraft einer wohlwollenden Gruppe kommen Sie spielerisch auf neue Ideen und können sie sofort ausprobieren. Egal, wo Sie mit Ihrer Geschäftsidee stehen, Sie werden von neuen Impulsen und von den Erfahrungen der anderen profitieren.

- **Kurs 63: 19./20.01.2024**
  Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  EUR 66,00/2 Termine

Dr. Vera Dreyer
Dipl.-Kommunikationswirtin, erfahrene Beraterin und Coach, Mediengestalterin

KOMMUNIKATION UND HANDLUNGSSTRATEGIEN

VORTRÄGE
KURSE + WORKSHOPS

Vortrag 64 – 65

Wege zur inneren Gelassenheit I

Befreiung von äußerem und innerem Ballast

Ihre Wohnung ist gemütlich, aber doch vollgestellt? „Irgendwie" hat sich im Laufe der Zeit immer mehr angesammelt? Sie möchten gerne entrümpeln, wissen aber nicht wie?
Sie fühlen sich manchmal schwer und belastet? Sie tragen noch so manches mit sich herum aus alten Zeiten? Sie haben nun beschlossen, sich das Leben zu erleichtern und vieles loszulassen? Dann ist es genau der richtige Zeitpunkt für diesen Vortrag.

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 64: 19.09.2023**
- **Vortrag 65: 27.02.2024**
  jeweils Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
  EUR 10,00/ ermäßigt EUR 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Dr. Gabriela Dürkop
Kommunikationswissenschaftlerin, Psychotherapie (HPG)

Vorträge mit Dr. Gabriela Dürkop
Kommunikationswissenschaftlerin, Psychotherapie (HPG)

Vortrag 66 – 67

Wege zur inneren Gelassenheit II

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein Termin jagt den anderen. Sie haben das Gefühl, ständig verfügbar sein zu müssen, geraten immer mehr in Hektik, wissen nicht, wo Ihnen der Kopf steht. Sie träumen von Ruhe und Entspannung, aber beides scheint in weiter Ferne zu liegen. Wenn Sie wissen möchten, was Sie tun könnten, um mehr und mehr Abstand zu den täglichen Herausforderungen zu gewinnen, dann zögern Sie nicht und nutzen Sie die Gelegenheit für diesen Vortrag.

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 66: 26.09.2023**
- **Vortrag 67: 05.03.2024**
  jeweils Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

Wir bitten um Anmeldung.

Vortrag 68 – 69

Wege zur inneren Gelassenheit III

Den Kampf mit sich selber aufgeben und Frieden schließen

Stellen Sie sich bitte vor, Ihr Ich sei die Chefin Ihrer inneren "Firma" und Sie hätten eine Entscheidung zu treffen. Wer kennt sie nicht, die Stimmen Ihrer unterschiedlichen "Mitarbeiterinnen", die alle aufgefordert oder unaufgefordert ihr Mitspracherecht geltend machen möchten, laut oder leise, früh oder verspätet, drängend, etwas zu tun oder warnend, lieber etwas zu unterlassen. Es bilden sich Koalitionen und Kontrahenten. Sie hören und fragen sich: "Was soll ich bloß tun?"

Wenn Sie neugierig geworden sind, dieses innere Stimmengewirr näher kennen zu lernen und mögliche Antworten auf die folgenden Fragen suchen, dann sind Sie herzlich eingeladen.

Wer kämpft in mir mit wem und warum? Wie äußern sich meine inneren Teamspieler? Welchen Einfluss haben sie auf mein Verhalten? Wie kann ich mich mit widerstrebenden Impulsen aussöhnen? Wie stärke ich meine Willenskraft? Wie aktiviere ich helfende Qualitäten in mir? Wie fördere ich meine Führungskompetenz?

- **Vortrag 68: 10.10.2023**
- **Vortrag 69: 12.03.2024**
  jeweils Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

Wir bitten um Anmeldung.

Vortrag 70 – 71

Wege zur inneren Gelassenheit IV

Hochsensibilität – Bereicherung oder Belastung oder beides?

Reagieren Sie häufig ungewöhnlich empfindlich und werden als Mimose bezeichnet? Oder sind Sie nur empfindsam und Ihre Wahrnehmungsantennen besonders fein eingestellt? Fühlen Sie mit anderen Menschen intensiv mit und neigen dazu, sich selber aus den Augen zu verlieren? Haben Sie ein außergewöhnliches Gespür für Zwischentöne? Bewundern Andere bei Ihnen Ihr sehr gutes Gedächtnis und Ihre Fähigkeit, komplexe Gedankengänge klar und strukturiert darzustellen? Ermüden Sie schnell durch die ständigen Herausforderungen des Lebens?

Ja? Dann sind Sie wahrscheinlich in vieler Hinsicht anders als andere, aber nicht falsch, sondern hochsensibel.

Wenn Sie Näheres erfahren möchten, um gelassener mit Hochsensibilität bei sich und anderen umgehen zu können, dann könnte dieser Vortrag eine wertvolle Hilfe sein.

- **Vortrag 70: 17.10.2023**
- **Vortrag 71: 19.03.2024**
  jeweils Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

Wir bitten um Anmeldung.

Workshops mit Dr. Gabriela Dürkop

Kommunikationswissenschaftlerin, Psychotherapie (HPG)

Weisheiten des Lebens

Wir halten uns für intelligent, handeln aber häufig nicht klug. Wir wissen vieles, aber dieses Wissen macht uns nicht weise.

Was wir erkennen und verstehen möchten, sind die Zusammenhänge des Lebens und Gesetzmäßigkeiten. Wir wünschen uns Klarheit, um abgeklärt zu sein. Wir erweitern unseren Erfahrungshorizont und fragen uns, was will mein Leben mich lehren. Was wir entdecken möchten: den tiefen Sinn in Allem.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in den folgenden Workshops!

Workshop 72 – 73

Weisheiten des Lebens I

■ **Das Leben als Bildungseinrichtung**

- Annäherung an den Begriff "Weisheit"
- Kardinaltugenden und Todsünden
- weisheitsfördernde und weisheitsbehindernde Eigenschaften
- Weisheitskompetenzen als konfliktreduzierende Handlungsstrategien
- Ego und Herz

Reflexionen und Visualisierungen

■ **Workshop 72: 12.11.2023**
■ **Workshop 73: 21.04.2024**
jeweils Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
EUR 45,00

Die Anmeldung für diesen Workshop setzt die Teilnahme an mindestens zwei Vorträgen der Reihe „Wege zur inneren Gelassenheit I – IV“ von Dr. Gabriela Dürkop voraus.

Workshop 74

Weisheiten des Lebens II

■ **Selbsterkenntnis, Erkenntnis, Menschenkenntnis**

- Das Ich und seine Innenräume
- Meine verborgenen Schatzkammern
- Menschen als Reifeprüfungen
- Intuition als Lotse auf dem Lebensweg
- Das Ich und das Selbst

Reflexionen und Visualisierungen

■ **Workshop 74: 26.11.2023**
Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
EUR 45,00

Die Anmeldung zu diesem Workshop setzt die Teilnahme am Workshop "Weisheiten des Lebens I" von Dr. Gabriela Dürkop voraus.

Kurs 75

■ **Wer bin ich und wer bin ich noch?**

Eine Entdeckungsreise mit Methoden des kreativen Schreibens und unterschiedlichen Impulsen

Es gibt verschiedene Wege, das eigene Ich und seinen Facettenreichtum kennenzulernen: einer von ihnen ist das Schreiben. Worte, die geschrieben werden, die wir nach-lesen und nach-erzählen können, sind wie ein buntes Glasperlenspiel, das uns wie ein Kaleidoskop Einblicke in unsere inneren Räume gewährt.

Sie brauchen dazu kein besonderes Schreibtalent, sondern nur die Freude, mit Sprache zu experimentieren und sich spielerisch auszudrücken.

Wie kann ich meiner „inneren Autorin“ begegnen? Wohin führt sie mich? Was kann ich beim Schreiben entdecken und was entdeckt mich? Welche inneren Schatzkammern blieben mir bis jetzt verborgen?

Als Reisegepäck empfehlen sich Schreibzeug, Neugier und Abenteuerlust. Kommen Sie mit!

■ **Workshop 75: 28.04.2024**
Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
EUR 45,00

Vorträge mit Prof. Regine Reichwein

Gestalttherapeutin, Supervisorin

Vorträge mit Prof. Regine Reichwein

Gestalttherapeutin, Supervisorin

Vortrag 76

Persönliche Zufriedenheit erreichen –

durch bewusste innere Einstellungen

In einem alten Sprichwort heißt es „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es hinaus“ und meist bezieht man diese Aussage darauf, wie man redet und sich verhält. Es wird immer deutlicher, dass auch die eigene innere Einstellung eine bedeutsame Rolle dabei spielt, wie andere Menschen einem begegnen.

Solange wir uns unseren eigenen Einstellungen, die sich spontan in verschiedenen Situationen entwickeln, nicht bewusst sind und auch nicht wissen, dass und wie wir sie ändern können, bleiben wir Wechselwirkungen ohne eigene Einflussmöglichkeiten ausgeliefert.

In diesem Kurs werden Möglichkeiten vorgestellt, bewusst Einfluss auf die persönlichen Einstellungen zu nehmen und damit zur eigenen Zufriedenheit beizutragen.

- **Vortrag 76: 07.11.2023**
  Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Vortrag 77

Effektives Handeln –

Strategien des Scheiterns und Gelingens

Kulturell geprägte Überzeugungen und Verhaltensweisen erschweren und reduzieren nicht nur unsere Lebendigkeit und unsere Beziehungen zu anderen Menschen, sondern beeinträchtigen auch die Möglichkeiten, unsere persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

Erst wenn wir uns Gewohnheiten, die uns hemmen, bewusst machen, können wir beginnen, neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Dann wird es möglich, eine neue Balance zwischen verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten herzustellen und die Effektivität unseres Handelns zu vergrößern.

- **Vortrag 77: 30.01.2024**
  Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Vortrag 78

Emotionale Kompetenz - Gefühle als Handlungsorientierung

Wir haben gelernt, Gefühle in die Kategorien gut und schlecht einzuteilen und fühlen uns oft genug den Gefühlen ausgeliefert, die wir als belastend empfinden. Während wir angenehme Gefühle wie Glück, Zufriedenheit und Freude festhalten und auskosten, lösen Zustände wie beispielsweise Angst, Wut, Bitterkeit und Niedergeschlagenheit quasi reflexhaft den Wunsch aus, sie mögen schnell vorbeigehen. Eine derartige Einteilung beschränkt unsere emotionale Kompetenz und reduziert die Möglichkeiten, konstruktiv zu handeln.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die verinnerlichten Kategorien überwinden, Informationen in Ihren Gefühlen entschlüsseln und als Handlungsorientierung nutzen können. Ziel ist es, verantwortlich sich selbst und anderen gegenüber, sicher und authentisch handeln zu können.

- **Vortrag 78: 23.04.2024**
  Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr
  EUR 10,00/ermäßigt EUR 8,00

  Wir bitten um Anmeldung.

Kurs 79 – 80

Erfolgsteam

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 Team 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. Ihre Teamkolleginnen unterstützen Sie mit Ideen, wenn Sie selbst den Weg nicht mehr sehen, und helfen Ihnen, kontinuierlich am Ball zu bleiben.

Werden Sie in eigener Sache aktiv und gehen Sie Ihrem Zukunftstraum entgegen! Sie lernen die Arbeitsweise gründlich kennen, so dass Sie nach dem Kurs im Team selbstständig weiter zusammenarbeiten können.

- **Kurs 79: 12.09. – 07.11.2023**
- **Kurs 80: 16.01. – 27.02.2024**
  jeweils Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr
  EUR 98,00/ 6 Termine

Alice Mari Westphal
Gesundheitscoach (dvct), Erfolgsteamleiterin

Workshop 81

Verhandeln nach der Harvard-Methode

Sachgerecht, lösungsorientiert und fair

Unser beruflicher und privater Alltag ist geprägt von diversen Gesprächs- und Verhandlungssituationen. Dabei geht es in der Regel um unterschiedliche Interessen und um die Frage: Wie weit können wir uns auf unsere Verhandlungspartner*innen einlassen, ohne die eigenen Ziele zu gefährden – oder noch schlimmer – sie aus den Augen zu verlieren.
Nach der Harvard-Methode können alle Beteiligten gewinnen („win-win“), vorausgesetzt, es werden die Grundprinzipien des Verhandelns anerkannt und angewandt.

Dieses werden wir praktisch überprüfen und dabei den Fokus darauf richten:

- wie Sie sich optimal auf Verhandlungen vorbereiten.
- wie Sie Ihre Ziele und Interessen souverän verfolgen.
- welche Rolle Kommunikation und Körpersprache dabei spielen.

Im Mittelpunkt des Workshops steht die Aktivität aller Teilnehmenden. Mit konkreten Übungen und dem Anwenden der Theorie auf die Praxis besteht die Chance zur Überprüfung und Reflektion des Gelernten für Ihre nächste Verhandlung.

- **Workshop 81: 21.10.2023**
  Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
  EUR 45,00

Gitta Stieber
Dipl.-Politologin, Kommunikationstrainerin

➔ Vorträge, Workshops und Kurse, die Kraft und Inspiration geben

- **Stilstrategien** siehe Seite 23
- **Resilienz bewahren** siehe Seite 39
- **Weisheiten des Lebens** siehe Seite 56
- **Persönliche Zufriedenheit erreichen** siehe Seite 58
- **Ja, aber ... Entscheidungen treffen** siehe Seite 62
- **Wenn Frauen ihren Wert erkennen** siehe Seite 65
- **Tanzen macht glücklich!** siehe Seite 70
- **Achtsamkeit und Vitalkraft** siehe Seite 74

Kurs 82 - 83

Ja, aber ...?

Entscheidungen treffen leichter gemacht

Manchmal stehen wir vor großen, wichtigen Fragen und es scheint uns unmöglich, sich für eine Sache entscheiden zu können. Oder wir können uns generell schwer entscheiden und hadern lange, auch bei kleineren Fragen im Alltag. Wie können wir es uns leichter machen, große und kleine Entscheidungen zu treffen? In dem Kurs steht die Arbeit mit systemischer (Familien-)Aufstellung im Vordergrund. Neben Achtsamkeitsübungen und einem Input am Freitagabend erkunden die Teilnehmerinnen mittels Aufstellungsübungen zu zweit oder zu dritt Aspekte des Themas Entscheidungsfindung.

Am Samstag gibt es die Möglichkeit, zu einer eigenen Entscheidungsfrage eine systemische Aufstellung zu machen bzw. als Stellvertreterin die Erfahrung zu machen, an einer Aufstellung teilzunehmen. Je nachdem, wie viele Teilnehmerinnen ein Anliegen haben, wird vor Ort eine Auswahl getroffen.

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit systemischer Aufstellung haben, informieren Sie sich vorher unter www.adam-aufstellungen.de.

- **Kurs 82: 27./28.10.2023**
- **Kurs 83: 28./29.06.2024**
  jeweils Freitag, 17:00 – 20:30 Uhr
  und Samstag, 10:00 – 18:00 Uhr
  EUR 75,00/2 Termine

Theresa Adam
Dipl.-Psychologin

Online-Kurs 84 - 85

Speak up! – Englisch nach Feierabend

Sprich dich frei! Ein belebender Konversationskurs für Frauen der Stufen B1 - B2, um Englischkenntnisse aufzufrischen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Jede Woche widmen wir uns unterschiedlichen Themen, erweitern den Wortschatz und lernen, wie eigene Ideen mit Leichtigkeit zum Ausdruck gebracht werden können. Hier geht es nicht um Grammatikthemen, sondern um ein anregendes Gespräch!

Keine Sorge, wenn du nervös bist oder Angst hast, Englisch zu sprechen. Unsere Methodik ermöglicht es, vor dem Unterricht verschiedene Vorbereitungsaufgaben (zwischen 30-45 Minuten) zu erledigen, um optimal auf die Teilnahme vorbereitet zu sein und mit einem sicheren Gefühl dabei sein zu können.

In unserem Kurs bieten wir eine geschützte Umgebung, in der du Fehler machen darfst.

Bitte beachten Sie: In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt nicht auf Grammatik.

- **Kurs 84: 09.01. – 27.02.2024 –** *Online*
- **Kurs 85: 09.04. – 28.05.2024 –** *Online*
  jeweils Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr + Vorbereitungszeit
  EUR 78,00/8 Termine

Mariana Ramirez
Master of Education in Learning, Zertifizierte Lehrerin für Business-Englisch

Workshop 86

Rhetorik und Selbstpräsentation

Reden heißt anschaulich machen (Aristoteles)

Rhetorik wird seit der Antike als „Kunst“ des freien Redens gesehen. Heute gehört Rhetorik zum Handwerk für souveränes und wirkungsvolles Reden – beruflich wie privat.

Anlässe dazu gibt es diverse: beruflich, bei Betriebs- oder Familienfeiern, Ämter oder Behördenbesuchen, Elternversammlungen und viele mehr.

Wie es gelingen kann, sicher und überzeugend öffentlich und vor Publikum zu reden, das erfahren Sie in diesem praxisorientierten Workshop

Mit bewährten Techniken und Methoden lernen Sie Ihre Rede aufzubauen und zu präsentieren mit dem Fokus auf:

- souveränes Auftreten
- Redeaufbau- Struktur – „Roter Faden“
- Alles was wirkt
- Sprache, Körpersprache, Stimme
- zum Umgang mit Lampenfieber
- Feedback zur Selbst- und Fremdwahrnehmung

Wenn Sie für Ihren nächsten Redeauftritt trainieren und damit mehr Sicherheit gewinnen möchten, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

- **Workshop 86: 17.02.2024**
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  EUR 51,50

Gitta Stieber
Dipl.-Politologin, Kommunikationstrainerin

Kurs 87

Wenn Frauen ihren Wert erkennen

Eine kreative und körperbewusste Reise zum Selbstwert

Nicht selten zweifeln wir Frauen an unseren Fähigkeiten und Kräften. Manchmal ist unser Vertrauen in uns und in unseren eigenen Wert niedrig. Das Gefühl eines selbstbestimmten, erfüllten Lebens stellt sich nicht ein.

Der Kurs bietet einen Raum, um wertschätzend auf sich selbst zu schauen. Mit kreativen und körperorientierten Übungen bahnt sich jede Frau einen Weg zu ihren Wünschen, Fähigkeiten und Bedürfnissen und wirft einen Blick auf die Hindernisse. Neben der individuellen Arbeit liegt ein Schwerpunkt auf dem Austausch in der Gruppe. In den Geschichten der anderen können wir uns wiedererkennen. Im Feedback erleben wir neue Perspektiven auf unser Selbst.

Der Kurs zielt drauf ab, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, eigene Kräfte zu erleben, Wünsche und Ziele freizulegen. Durch den innerlichen Prozess und die Gruppenerfahrung treten die Teilnehmerinnen mit einem gestärkten Selbstwert und einem bewussteren Bild von sich in die Welt hinaus.

- **Kurs 87: 16./17.03.2024**
  Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
  Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr
  EUR 72,00/ Wochenende

Katinka Zeuner
Coaching mit feministischer Perspektive, Kamerafrau und Dokumentarfilmerin, Dipl.-Politologin

Kurs 88

Die richtigen Worte finden – Respektvoll miteinander umgehen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

In der Kommunikation spielen Gefühle und Bedürfnisse eine wichtige Rolle, die häufig unbewusst wirken. Wenn Kommunikation konfliktreich und unbefriedigend verläuft, sind sie meistens mit dafür verantwortlich.

Erst wenn wir uns unsere Bedürfnisse bewusst machen, können wir die richtigen Worte finden, die ausdrücken, worum es uns – hinter Ärger, Wut oder Hilflosigkeit – wirklich geht. Zugleich lernen wir zu verstehen, welches Anliegen hinter dem Verhalten der anderen Person steckt. So kann aus einem scheinbar unlösbaren Konflikt ein respektvoller Meinungsaustausch werden, der die unterschiedlichen Perspektiven berücksichtigt.

Der Kurs bietet einen Einblick in die Methode der Gewaltfreie Kommunikation, mittels der wir konkrete Gesprächsbeispiele in ihre Einzeleile zerlegen und analysieren. So können wir wertschätzender und effektiver kommunizieren.

- **Kurs 88: 12./13.04.2024**
  Freitag, 18:00 – 21:00 Uhr
  Samstag, 11:00 – 18:00 Uhr
  EUR 71,00/2 Termine

Karin Ghalib
Japanologin M.A., Coach (EASC) und Trainerin für Gewaltfreie und Interkulturelle Kommunikation

GESUNDHEIT

KURSE

Kurs 89 – 94

Hatha Yoga

Yoga ist ein vielfältiger Übungsweg mit Wurzeln und einer langen, vielfältigen Geschichte in Indien. Wir üben Bewegungsabläufe, Atempraxis und aktive Entspannung, sanfte Dehnungen, Kräftigung und vor allem Aufmerksamkeit auf Körper und Atem. Menschen sind verschieden, Körper sind verschieden, Tagesformen ändern sich. Wir üben mit dem, was jetzt da ist und zwar so, dass es möglichst gut tut.

- Den Atem wahrnehmen, bis er wieder frei fließen kann.
- Den Körper spüren, bis ich erinnere, dass ich der Körper bin.
- Gedanken und Gefühle beobachten, bis ich angenehmen Abstand zu ihnen finde.

Die Kurse werden von vielen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und bezuschusst. Bitte ein eigenes Handtuch oder eine Mattenauflage mitbringen.

- **Kurs 89: 18.09.– 18.12.2023**
  EUR 97,50/12 Termine
- **Kurs 90: 22.01. – 18.03.2024**
  EUR 67,00/8 Termine
- **Kurs 91: 08.04. – 01.07.2024**
  EUR 97,50/12 Termine
  jeweils Montag, 16:45 – 18:00 Uhr

- **Kurs 92: 18.09.– 18.12.2023**
  EUR 97,50/12 Termine
- **Kurs 93: 22.01. – 18.03.2024**
  EUR 67,00/8 Termine
- **Kurs 94: 08.04. – 01.07.2024**
  EUR 97,50/12 Termine
  jeweils Montag, 18:30 – 19:45 Uhr

Marie Greffrath
Yogalehrerin BDY/EUY

Kurs 95 – 97

Qi Gong

Atem und Bewegung werden eins

Qi Gong ist die alte chinesische Bewegungskunst für ein gesundes und langes Leben, bei der die sanften, fließenden Abläufe der Übungen uns den eigenen Atem wieder spüren lassen und unsere Aufmerksamkeit für die Einheit von Atem und Bewegung wecken. Durch diese Erfahrung immer wieder mit dem Atem zu „sein“, während wir gerade eine Qi Gong-Übung machen oder in der hektischen Welt agieren, kann die Intensität unserer Lebendigkeit uns immer wieder neu bewusst werden. Die Übungen des Qi Gong sind für ein solches Experiment ein wunderbares Geschenk.

Durch den vollständigen und bewussten Atem werden zudem auch alle körperlichen Strukturen wie Knochen, Gelenke, Organe, Muskeln, Haut etc. besser durchblutet und mit Qi – der alles durchdringenden Lebensenergie – versorgt.

Einstieg in bereits laufende Kurse ist nach Rücksprache möglich.

- **Kurs 95: 20.09. – 22.11.2023**
  EUR 79,20/8 Termine
- **Kurs 96: 10.01. – 20.03.2024**
  EUR 88,40/9 Termine
- **Kurs 97: 10.04. – 26.06.2024**
  EUR 97,50/10 Termine
  jeweils Mittwoch, 16:15 – 17:45 Uhr

Dagmar Dorsten
Körper- und Atemtherapeutin, Heilpraktikerin

➔ Weitere Kurse mit Dagmar Dorsten

- **Duft Qi Gong** siehe Seite 72
- **Ferienwoche Qi Gong** siehe Seite 72

Kurs 98 – 103

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 kennenzulernen, auszuprobieren und in das eigene Bewegungsverhalten aufzunehmen. Diese Fähigkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu verändern, bietet die Chance, Verspannungen und Schmerzen zu lindern oder mit Bewegungseinschränkungen besser umzugehen.

Langsame, achtsame und kleine Bewegungen erlauben eine veränderte Wahrnehmung des Selbstbildes und öffnen die Bewusstheit für den eigenen Körper. Das Spiel mit dem Boden und der Schwerkraft gibt Raum für das eigene Entdecken und Erleben.

Gerade auch in Situationen von Umbruch und Neuanfang kann die Feldenkrais-Methode helfen, wieder neu zu spüren, wo unsere Potenziale sind und was uns im Leben bewegt.

Matten sind vorhanden. Bitte ein Tuch als Unterlage mitbringen. Einstieg in bereits laufende Kurse ist nach Rücksprache möglich.

- **Kurs 98: 21.09. – 14.12.2023**
  EUR 89,90/11 Termine
- **Kurs 99: 11.01. – 21.03.2024**
  EUR 82,30/10 Termine
- **Kurs 100: 11.04. – 11.07.2024**
  EUR 89,90/11 Termine
  jeweils Donnerstag, 17:30 – 18:45 Uhr

- **Kurs 101: 21.09. – 14.12.2023**
  EUR 89,90/11 Termine
- **Kurs 102: 11.01. – 21.03.2024**
  EUR 82,30/10 Termine
- **Kurs 103: 11.04. – 11.07.2024**
  EUR 89,90/11 Termine
  jeweils Donnerstag, 19:00 – 20:15 Uhr

Magdalene Schumacher
Feldenkraislehrerin

Workshop 104 – 105

Tanzen macht glücklich!

Lebensfreude und Genuss im Hier und Jetzt

Tanzen ist die beste Medizin für Körper, Geist und Seele – dies bestätigt heute auch die Wissenschaft. Stress und Anspannung spielerisch abstreifen, Abstand gewinnen vom Alltag und bei sich selbst ankommen und dabei mühelos Kreativität, Vitalität und Beweglichkeit anregen.

In rhythmischen, fließenden Tänzen Leichtigkeit, Intensität und Entspannung genießen. Frei und angeleitet, individuell und gemeinsam bewegen wir uns zu Musik aus aller Welt. Wir erleben unseren lebendigen Ausdruck, Ruhe und Balance und eine harmonische Verbundenheit frei von Erwartungen und Leistung.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Neugier und Freude an Bewegung und Begegnung sind Anlass genug, hier und jetzt den Tanz des Lebens zu genießen.

Wir tanzen barfuß oder in rutschfester! Fußbekleidung; bitte bequeme, leichte Bewegungskleidung und bei Bedarf Wechselkleidung mitbringen.

- **Workshop 104: 11.11.2023**
- **Workshop 105: 20.04.2024**
  jeweils Samstag,13:00 – 16:00 Uhr
  EUR 25,50

Katja Sehl
Pädagogin, Tanzbegleiterin, Bildende Künstlerin

Workshop 106 – 107

Ein anderer Umgang mit chronischen Schmerzen

Atemarbeit nach Ilse Middendorf

Mit einfachen Bewegungs- und Spürversuchen im Sitzen, Stehen und Liegen, erfahren wir unseren Atem. Wir lernen dabei, was uns hilft, ihn von selbst ein- und ausströmen zu lassen und ihn trotz Schmerzen immer mehr zuzulassen. Dabei erleben wir die wohltuende Wirkung unserer ganz eigenen Atemqualität, als ein tiefes bei uns selber Ankommen. Durch kleine körperliche Anregungen bekommt der Atem die Möglichkeit, sich in den verschiedenen Körperräumen auszubreiten, eine Tiefe und seinen entsprechenden Rhythmus zu finden.

Dabei verschiebt sich unser Fokus von den Symptomen (Schmerzen) auf unsere Ressourcen, die sich nun mit der Entdeckung des eigenen Atems zeigen können. Das Gefühl der Ohnmacht bei chronischen Schmerzen, kann einer Erfahrung von Selbstwirksamkeit weichen, die Stärke und Zuversicht schenkt.

Das Erfahrene lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Es wird ein kleines Handout zum Erinnern verteilt.

- **Workshop 106: 18.11.2023**
  Samstag, 11:00 – 17:00 Uhr
  EUR 45,00
- **Workshop 107: 21.04.2024**
  Sonntag, 11:00 – 17:00 Uhr
  EUR 45,00

Anne de Weerth
Dipl. Atempädagogin/Therapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin

Kurs 108

Duft Qi Gong

Fitness und innere Reinigung für jeden Tag

Dies ist eine kleine, feine Reihe für die tägliche Fitness. Mit einfachen, fließenden und schwungvollen Bewegungen lernen wir auf spielerische Weise unseren Körper rund um die Wirbelsäule herum näher kennen. Verbrauchte, alte Energien werden ausgeleitet und wir können spüren, wie sich Spannungen (Schultern!) und verfestigte Muskelbereiche allmählich lösen. Auch der Kopf wird frei durch die bessere Durchblutung (Hals/ Nasen/ Ohren und Gehirn).

So führt Duft-Qigong bei konsequenter täglicher Übung (nur ca. 12 Minuten) schnell zu spürbaren Verbesserungen des täglichen Wohlbefindens.

Der erste Termin dient dem Erlernen der Form (Lehrmaterial in Text und Bild), der zweite der Korrektur und Vertiefung.
Es gibt auch einen weiteren, zweiten Teil dieser Form, der erst nach ca. einem Vierteljahr möglichst täglicher Übung der ersten Form erlernt werden soll – dafür können zu gegebener Zeit zwei weitere Termine vereinbart werden.

- **Kurs 108: 12. und 19.11.2023**
  jeweils Sonntag, 13:00 – 15:00 Uhr
  EUR 32,00/ 2 Termine

Dagmar Dorsten
Körpertherapeutin, Heilpraktikerin

Kurs 109

Intensivwoche Qi Gong

Die Rückkehr des Frühlings

Mit der „Rückkehr des Frühlings“ ist die Einkehr des Frühlings in den Körper und in das gesamte körperlich-seelische Befinden nach dem Winter gemeint. Die Muskeln und Sehnen straffen sich, der Stoffwechsel und die Haut, wie auch die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Qi, der Lebensenergie, verbessern sich. Die Stimmung hellt sich auf.

Die Übungen haben eine kräftigende und stabilisierende Wirkung. Einige sind so ganzheitlich und tiefgreifend, dass Sie schon mit dem regelmäßigen Üben nur einer einzigen Übung erstaunliche Erfolge wahrnehmen werden. Darüber hinaus bildet das Bewusstwerden für die drei Welten im Qi Gong – Himmel, Erde und Mensch – eine wesentliche Rolle und kann dabei helfen, uns jederzeit mit unserem Atem im Hier und Jetzt zu verorten. Entschleunigung, Erholung und innere Reinigung sind in dieser Woche auch durch Entspannungsphasen gewährleistet.

- **Kurs 109: 05. – 08.02.2024**
  Montag bis Donnerstag, 11:00 – 13:30 Uhr
  EUR 68,00/ 4 Termine

Dagmar Dorsten
Körpertherapeutin, Heilpraktikerin

Workshop 110

Mehr Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit

Mit der Alexander-Technik Alltagsstress vorbeugen

Der zunehmende Leistungsdruck am Arbeitsplatz ist eine große Herausforderung. Eben noch eine E-Mail schreiben, ein wichtiges Telefonat führen und gleichzeitig eine anstehende Teambesprechung vorbereiten. Auf Dauer können die hohen Anforderungen im beruflichen Alltag zur Belastung werden. Hinzu kommen langes Sitzen, monotone Bewegungen wie Tippen und bewegungsarmes Schauen auf den Bildschirm. Rücken- oder Kopfschmerzen und ein Gefühl ausgelaugt zu sein können die Folge sein.

In diesem Workshop erlernen Sie Methoden, um ungünstige Spannungen wahrzunehmen und loszulassen und so Fehlhaltungen zu reduzieren.

Gemeinsam reflektieren wir Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die sich in alltägliche Tätigkeiten – wie Sitzen, Schreiben, Telefonieren – eingeschlichen haben und entdecken wie diese wieder mit mehr Leichtigkeit ausgeführt werden können.

Der Unterricht findet in bequemer Alltagskleidung statt. Bitte dicke Socken und einen warmen Pullover mitbringen.

- **Workshop 110: 11.02.2024**
  Sonntag, 11:00 – 17:00 Uhr
  EUR 45,00

Patricia Fesenmeyer
Lehrerin für F.M. Alexander-Technik (ATVD)

Kurs 111

Achtsamkeit und Vitalkraft

Liegt Ihnen eine gesunde Selbstbeziehung am Herzen? Möchten Sie erfahren, wie sich diese im hektischen Alltag der Großstadt etablieren und auf Dauer durchhalten lässt?

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie über Bewusstheit und praktische Übungen, das eigene Selbst zu betanken und gleichsam wach zu machen für Energieschwund durch Energieräuber oder ungünstigen Selbstgebrauch. Über den Ansatz von Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung gelangen wir zu unseren eigenen Energiequellen und zu einer gesunden Selbstbeziehung.

Sie erfahren:
- welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie diese wirksam für sich nutzen können, um in Balance und Flow mit sich selbst und Ihrem Umfeld zu sein, sei es am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, oder in der Familie;
- wie es gelingt, mit Belastungen umzugehen und wirksame Bewältigungsstrategien zu finden;
- wie es gelingt, sich von Fremdsteuerung zu befreien, Anforderungen und Stress auf Augenhöhe zu begegnen und Entscheidungen zu treffen, die guttun;
- wie Sie Erschöpfungszustände in den Griff bekommen, bevor Sie in das Burnout rutschen.

Kurs 111: 14./15.06.2024
Freitag, 17:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
EUR 74,20/ 2 Termine

Karin Seven
Zertifizierte Coach und Trainerin, Schauspielerin, Autorin, Speakerin

TREFFPUNKTE

Treffpunkt 112

Frauengruppe "Pol" گروه پل

Ein Kreis für Frauen aus dem Iran und Afghanistan

Egal, ob erst vor kurzem angekommen oder seit einiger Zeit in Berlin, alle sind herzlich willkommen. Wir erkunden diese Stadt und lernen, uns in dieser Gesellschaft heimisch zu fühlen.

Wir laden ein, zu Tee, Gebäck und Gespräch und lernen uns gegenseitig kennen.

Wir sprechen mit Expertinnen zu Themen, die wir selber festlegen und unterstützen uns gegenseitig.

Treffpunkt 112
Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Gruppenleiterin ist unbeding erforderlich unter ☎ 0049 1590 181 43 04.

Soheila Azadbakht
Kommunikationswissenschaften M.A., Gruppenleiterin

Treffpunkt 113

Frauengruppe für gemeinsame Unternehmungen

Eine bunt gemischte Gruppe von Nichtraucherinnen, im Alter von ca. 35 - 75 Jahren, trifft sich jeden ersten Sonntag im Monat, meist gegen 10 Uhr, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir versuchen kostenlose oder kostengünstige Veranstaltungen zu besuchen.

Wer mag, kann gerne dazu kommen

Du solltest verbindlich und regelmäßig an unseren Treffen teilnehmen können. Denn neben unseren Ausflügen steht das Miteinander im Vordergrund: sich auf bekannte Gesichter zu freuen und gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen. D.h. wenn du dich nach dem ersten Treffen für die Gruppe entscheidest, bist du für die nächsten fünf Treffen angemeldet. Eine Fortsetzung ist jeweils für 6 weitere Treffen möglich.

Das haben wir bereits unternommen:

- Ausflüge: Tegeler Forst, Park Babelsberg, Kienberg ...
- den Berliner Mauerweg erkundet
- Museumsbesuche: Pergamonmuseum, Futurium ...

Und was würdet Ihr gerne unternehmen?

Bei Interesse einfach nachfragen.
Anmeldung und Information per E-Mail oder ☎ 030-889 22 60

- **Treffpunkt 113**
  Erster Sonntag im Monat

Treffpunkt 114

Literaturgruppe – Lesekreis

Wir sind eine offene Gruppe, die sich einmal die Woche trifft. Wir lesen interessante Romane der Gegenwart, aber auch Klassiker der Weltliteratur. Im Vordergrund steht die Freude an der Lektüre.

Wir wählen das Buch gemeinsam aus und lesen pro Woche 50 bis 100 Seiten. Manchmal sind es Texte, die die einzelne Frau nicht allein bewältigt, die wir im gemeinsamen Gespräch aber „stemmen“. Häufig stellt sich die Frage: Was hat das Buch mit meinem Leben zu tun? Die Antworten sind spannend.

Um den Lesegenuss zu erhöhen, verschaffen sich Einzelne manchmal Zusatzinformationen – über die Autorin oder den Autor, über die Zeit und das Land, in dem der Roman spielt.

Sachbücher lesen wir nicht.

Anmeldung bitte bei Frau Peichl Tel: 030 91 70 41 29

- **Treffpunkt 114**
  jeden Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr, EUR 1,00 pro Abend

Hier Ausschneiden

Mitgliedschaft im Verein
Raupe & Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V.

☐ Ich möchte **Mitglied** werden und unterstütze den Verein mit einem Beitrag von 50,00 EUR im Jahr.

Die Satzung wird mir zugeschickt.

Nach meiner Aufnahme in den Verein überweise ich den Jahresbeitrag auf das Konto

Raupe und Schmetterling –
Frauen in der Lebensmitte e.V.
Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00
Konto-Nr. 334 25 00
IBAN DE10 1002 0500 0003 3425 00
BIC BFSWDE33BER

und erhalte hierüber eine Bescheinigung.

Das aktuelle Programmheft wird mir als Mitglied jährlich zugesandt.

Vorname, Name . . . . . .

Straße, Hausnummer . . . . . .

PLZ, Wohnort . . . . . .

Telefon . . . . . .

E-Mail . . . . . .

Datum, Unterschrift . . . . . .

Neue Mitglieds-Frauen gesucht!

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

Anmeldung:

Zu den Kursen/ Veranstaltungen können Sie sich bequem über unsere Webseite, telefonisch, per E-Mail, schriftlich oder persönlich im Büro anmelden.

> Bei einer Anmeldung über die Webseite oder per E-Mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten haben, schauen Sie bitte nach, ob diese in Ihrem Spam-Filter liegt. Vielleicht ist auch Ihr Postfach voll? Anderenfalls melden Sie sich bitte bei uns!

Die Bürozeiten sind:
Mo, Di, Do, Fr 10:00 – 13:00 Uhr
Mi 16:30 – 18:00 Uhr

Wir bitten, die Kursgebühren bis spätestens **drei Wochen** vor Kursbeginn zu überweisen oder im Büro bar zu bezahlen.

Falls Sie nicht an einem Kurs teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Absage und um Beachtung unserer Geschäftsbedingungen.

Der Einstieg in laufende Kurse ist nach Absprache möglich.

Unsere Bankverbindung lautet:

Raupe und Schmetterling –
Frauen in der Lebensmitte e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE14 3702 0500 0003 3425 00

Bitte geben Sie Kursnummer, Datum und Ihren Namen im Verwendungszweck an!

Geschäftsbedingungen:

Bei **Absagen** bis 14 Tage vor Kursbeginn werden die Kursgebühren zurückerstattet. Ab dem 13. Tag vor Kursbeginn werden 60 % der Kursgebühr als Ausfallkosten einbehalten. Wenn Sie oder wir eine Ersatzteilnehmerin finden, wird lediglich eine Verwaltungsgebühr von EUR 6,00 erhoben. Bei Absagen ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns bzw. 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.

Der Einstieg in laufende Gruppen ist nach Absprache möglich.

Ermäßigung: Pro Kurs gibt es ein bis zwei ermäßigte Plätze für erwerbslose Frauen oder Frauen mit geringem Einkommen (20 % Ermäßigung). Bitte fragen Sie nach, ob noch ermäßigte Plätze vorhanden sind.

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, Planung, Satz und Layout
Bernhild Mennenga, Inge Keck

Fotos:	Seite
R&S	1, 3, 12, 26, 28, 79
Monika Heins	11, 17
Bernhild Mennenga	13, 16, 24, 25, 39, 43, 57
Carmen Brecht	14, 35
Privat	15, 22, 23, 35, 59, 64, 67, 71, 72
Angelika Mundt	18
Pixabay	22, 31, 44, 51
Gerlind Klemens	23
Nina Tschirner	34
Mira Lou	35
Grit Siwonia	36
Hendrick Mattescheck	37
Maria Seehafer	38
Masa Yuasa	42
Martina Bärtels-Roesener	45
Jenny Pätzold	49
Markus Gärtner	50
Annette Koroll	52
Dr. Ellen Naumann	55
Denise van Deesen	60
Christiane Schmidt	62
Lidia Tirri	63
Mireia Guzman	65
Krisztina Turna	66
Antje MacLean	68
Jan-Pieter Grießmann	70
Janine Güldener	74
ariadne an der spree	75

Raupe und Schmetterling – Frauen in der Lebensmitte e.V.
Pariser Str. 3, 10719 Berlin, Tel.: 030-889 2260,
mail@raupeundschmetterling.de
www.raupeundschmetterling.de

Vertreten durch: Ingeborg Keck, Karin Trees,
Barbara Wolfbauer-Seichter
Eintragung im Vereinsregister Amtsgericht Charlottenburg:
VR 7186 B
Steuernummer Finanzamt Charlottenburg-Berlin: 27/676/51031

Druck: Motiv Offset Druckerei, Auflage 10.000

Bildungs- und Beratungszentrum

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

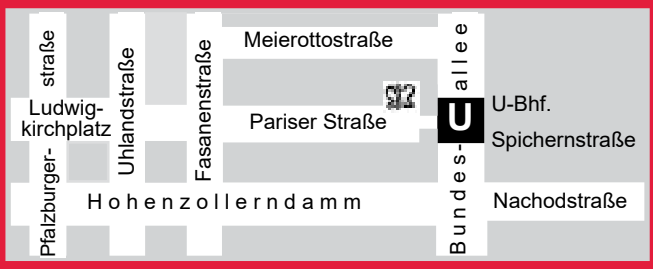
Pariser Str. 3, Vorderhaus 1. Stock
10719 Berlin

Tel.: 030 – 8 89 22 60

Internet: www.raupeundschmetterling.de
E-Mail: mail@raupeundschmetterling.de

Bürozeiten:
Mo, Di, Do, Fr 10:00 – 13:00 Uhr
Mi 16:30 – 18:00 Uhr

So finden Sie uns:



U 3 und U 9 – Bahnhof Spichernstraße
Ausgang D: Hohenzollerndamm
Bus 204, Station U-Bahnhof Spichernstr.