

## Vortragsprogramm

**Vortrag zum Buch: erschienen 2011 im Kreuz Verlag**

**Titel: Entdecken, was wirklich zählt. Gefühle in der Lebensmitte**

**Inhalt:** Frauen in der Lebensmitte beschäftigen besondere Themen: familiäre Veränderungen, berufliche Umbrüche, Gedanken, wie die nächsten Lebensjahrzehnte gelebt werden sollen, Wechseljahre, das eigene Älterwerden. Dies bringt enorme Gefühlsveränderungen mit sich. In dem Vortrag wird diese veränderte Gefühlswelt in den Mittelpunkt gestellt. Die Übergangszeiten mit ihren ganz besonderen Empfindungen werden beschrieben und 10 typische Situationen und Stimmungslagen vorgestellt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie in dieser Zeit gut für sich sorgen können.

**Vortragsreihe: Gesundheitswesen**

**Thema: Schamkompetenz in Medizin und Pflege**

**Inhalt:** Nirgendwo sind Intimität und Verletzlichkeit so zugänglich und öffentlich wie in der Medizin und Pflege. Trotzdem werden tagtäglich Schamgrenzen überschritten. Aber wie erkennen wir die Schamgrenze der hilfebedürftigen Person? Wo nehmen Pflegekräfte, Ärzte/Ärztinnen (unwissentlich) selbst Beschämungen vor? Und umgekehrt: Durch wen und auf welche Weise werden die Mitarbeiter/innen in Medizin und Pflege selbst beschämt? In dem Vortrag wird für Scham und Beschämung sensibilisiert und es werden Anregungen für einen schamkompetenten Umgang gegeben.

**Vortragsreihe: Gesundheitswesen**

**Thema: Emotionen managen: Geht das? (Burnoutgefahr)**

**Inhalt:** Ethik und Dienstleistung liegen in Medizin und Pflege dicht beieinander. Was verschwiegen wird: Alle Mitarbeiter/innen im Gesundheitswesen sind oft moralischem Stress ausgesetzt, der Empathie-Müdigkeit auslösen und direkt ins Burnout führen kann. Nur wer fragt nach ihren Gefühlen? Welche Rolle spielt das emotionale Klima in der Einrichtung? Auf was und auf wen müssen Mitarbeiter/innen eigentlich ständig reagieren? Grenzsituationen lassen sich in Medizin und Pflege nicht vermeiden, aber es gibt Wege sie schonender zu verarbeiten und Arbeitsbedingungen zu verbessern.

## Vortragsprogramm

### **Vortragsreihe: Gefühl und Gesellschaft**

#### **Thema: Einsamkeit: Stilles Leiden hinter den Kulissen des Glücks**

**Inhalt:** Wer gibt denn heute schon zu, einsam zu sein? Einsamkeit gilt in unserer vernetzten Gesellschaft doch längst als ein überflüssiges Gefühl. Und wenn ich trotzdem einsam bin? Bin ich dann nicht „richtig“ oder am Leben gescheitert? In dem Vortrag erfahren Sie, dass Einsamkeit allgegenwärtig ist und uns alle betrifft. Wir sind nur nicht mehr in der Lage damit umzugehen - weder mit unserer eigenen Einsamkeit und schon gar nicht mit den Einsamkeitsgefühlen anderer Menschen.

### **Vortragsreihe: Gefühl und Gesellschaft**

#### **Thema: Schamlos? Wer schämt sich denn heute noch?**

**Inhalt:** Es gibt kein Gefühl, das so stark vor anderen verborgen wird, wie das Schamgefühl. Doch Scham ist allgegenwärtig. Wir beschämen uns gegenseitig und sind tief verwundet, nachdem wir von anderen beschämt wurden. Das Tragische ist: Über Schamgefühle lässt sich kaum sprechen, weil sie unseren innersten Kern betreffen. Doch was ist eigentlich Scham? Wofür schämen wir uns heute noch? Und was unterscheidet Scham von Peinlichkeit? Leben wir inzwischen in einer schamlosen Gesellschaft?

### **Vortragsreihe: Gefühl und Gesellschaft**

#### **Thema: Hochsensibilität – Leben mit Empfindsamkeit**

**Inhalt:** Sehr sensible Menschen haben häufig das Gefühl nicht „richtig“ zu sein. Sie erleben ihre besondere Empfindsamkeit als eine Last, die sie oft in ihrem Alltag behindert. Immer wieder machen sie die Erfahrung, dass alle Versuche sich ein „dickes Fell“ anzuschaffen zum Scheitern verurteilt sind. Das Unverständnis ihres Umfelds auf ihre angeblich „überempfindlichen“ Handlungen und Reaktionen erleben viele als zusätzliche Belastung. In dem Vortrag wird Sensibilität als Wert dargestellt, den es nicht zu bekämpfen, sondern zu schätzen gilt.

## Vortragsprogramm

### **Vortragsreihe: Gefühl und Gesellschaft**

#### **Thema: Frauen und Macht – ein zwiespältiges Verhältnis**

**Inhalt:** Frauen haben ein sehr zwiespältiges Verhältnis zur Macht. Obwohl sie sich zwar Einfluss und Gestaltungsmöglichkeiten wünschen, schrecken sie vor der Macht häufig zurück. Zudem bleiben ihnen in der Regel machtvolle Positionen verwehrt. Warum fällt es Frauen so schwer, sich mit Macht zu identifizieren? Was können Frauen tun, um sich ihres Machtpotenzials bewusst zu werden? In dem Vortrag wird die Erlangung ein neues Machtbewusstseins geschärft, indem verschiedene Schauplätze der Macht beleuchtet werden. Die Machtprozesse in (nach wie vor) männerbündischen Strukturen werden dabei besonders aufgegriffen.

### **Vortragsreihe: Gefühl und Gesellschaft**

#### **Thema: Alter(n)...denn auch unsere Gefühle werden älter**

**Inhalt:** Mit dem eigenen Alter(n) ändern sich nicht nur die Einstellungen und Werte, sondern vor allem auch die eigene Empfindsamkeit und Gefühle. Die derzeitigen gesellschaftlichen Lebensbedingungen wirken sich für viele Menschen oftmals beängstigend aus. Dies wird in den Schlagzeilen über das „Neue Alter“ oder „Erfolgreiches Alter(n)“ jedoch nur selten thematisiert. Altern bringt in unserer Gesellschaft zahlreiche Verunsicherungen mit sich, die sich erheblich auf das eigene Gefühlsleben auswirken. In dem Vortrag werden verschiedene Lebensbereiche und Gefühlslagen von älteren Menschen angesprochen.

### **Vortragsreihe: Gefühl und Gesellschaft**

#### **Thema: Gefühle – einmal anders betrachtet**

**Inhalt:** Gefühle gelten in der Regel als private und persönliche Angelegenheit, die jeder Mensch mit sich selbst abmachen muss. Doch Gefühle sind mehr als nur psychische Erscheinungen. Gefühle wirken wechselseitig zwischen Menschen. Sie entstehen durch Beziehungen zu anderen und entwickeln sich in ihnen. Das heißt, Gefühle verbinden und trennen - sie integrieren und isolieren. In dem Vortrag wird dieser soziale Aspekt von Gefühlen in den Mittelpunkt gestellt und ihre Bedeutung für unser zwischenmenschliches Zusammenleben hervor gehoben.