

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Büro



Jahresprogramm 2025

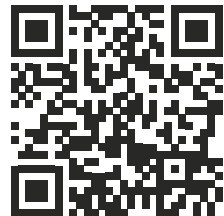
SEIT ÜBER 70 JAHREN ...

Seminare

Workshops

Diskussionen

Informationen



Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Friedrichstraße 32

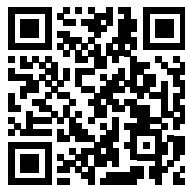
65185 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 60

Mail frauen@buero-f.de

Net www.buero-f.de

Instagram buero_f



Liebe Frauen, liebe Interessierte,

wir freuen uns sehr, Ihnen auch in 2025 unser Jahresprogramm zur Verfügung stellen zu können. Das BüroF versteht sich als überparteilich organisierte Dienstleisterin für hessische Frauen und Frauenverbände.

Die Welt ist im Wandel. Immer stärker werden lange bestehende Strukturen und Rollen hinterfragt und neu definiert, sei es in der Politik, in der Wirtschaft, im Arbeitsleben oder in der Gesellschaft. Neue Krisen beschleunigen den Wandel und die globalen Auswirkungen werden immer schneller sichtbar.

Die Stärkung und Teilhabe von Frauen und Mädchen gilt als ein entscheidender Schlüssel für eine gerechte, menschenfreundliche Welt – eben nicht nur für Frauen, sondern für alle Menschen. Hier bedarf es noch vieler Anstrengungen, um eine Chancengleichheit, Gleichberechtigung und Gleichstellung von Frauen in allen Bereichen zu erreichen. Auch zukünftig wird sich das BüroF den neuen Themen und Herausforderungen stellen - Rollenbilder aufzubrechen und Frauen und Mädchen zu stärken. Für 2025 haben wir wieder ein großes, vielfältiges Angebot an Veranstaltungen und Exkursionen für Sie zusammengestellt. Darunter ist, wie auch in den vergangenen Jahren, ein breites Themenspektrum für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung, bis hin zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen.

Vom 13. – 22. Juni 2025 findet in Bad Vilbel der Hessentag statt. Hier werden wir – wie jedes Jahr – mit einem Stand in der Landesausstellung vertreten sein. Dort können Sie uns persönlich treffen und uns Ihre Fragen stellen. Wir freuen uns auf Sie! Alle aktuellen Veranstaltungen finden Sie außerdem auf unserer Website: www.buero-f.de. In unserem kostenlosen Newsletter informieren wir Sie monatlich über unsere anstehenden Veranstaltungen. Auf Instagram finden Sie uns unter buero_f. Über Ihren „Follow“ freuen wir uns sehr und so können wir in direktem Kontakt und Austausch stehen. Wir freuen uns zusätzlich, wenn Sie uns weiterverlinken.

Bei den Präsenzveranstaltungen kommen unsere Referentinnen in Ihre Regionen, sowie in Ihre Einrichtungen und Sie erhalten ein individuelles Veranstaltungsformat. Mit unseren Online-Angeboten bieten wir unseren hessischen Frauen flexible Veranstaltungsformate an, um alle Frauen hessenweit mit unseren Themen zu begeistern. Alle unsere Themen und die entsprechenden Texte finden Sie auf unserer Website www.buero-f.de unter dem Reiter „Angebote“.

Für die Förderung und maßgebliche Unterstützung bedanken wir uns besonders beim Land Hessen und bei den Abgeordneten des Hessischen Landtags. Ein besonderes Dankeschön gilt unseren Vorstandsfrauen, unserem Programmausschuss, den Mitarbeiterinnen sowie Referentinnen und Kooperationspartnerinnen, für ihr großes Engagement und die vielfältige Arbeit. Natürlich bedanken wir uns auch bei unseren Teilnehmerinnen für ihr Interesse und die rege Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Nicht zuletzt bedanken wir uns beim LandesFrauenRat Hessen für die wertschätzende und gute Zusammenarbeit seit über sieben Jahrzehnten. Sich gemeinsam für das Empowerment und die Teilhabe der hessischen Frauen einzusetzen ist sehr inspirierend und motivierend.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Präsenz- und Onlineveranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Freude hierbei.

Bleiben Sie zuversichtlich und interessiert!

Herzliche Grüße
Ihr BüroF Vorstand & Team

Der neue Vorstand BüroF seit dem 17. September 2024



Foto von links nach rechts:

Julia Herz, MdL (Beisitzerin), Ulrike Schmidt-Fleischer (Beisitzerin), Stefanie Klee, MdL (Schatzmeisterin), Claudia Ravensburg, MdL (Vorsitzende), Nadine Gersberg, MdL (Stellvertretende Vorsitzende) und Rita Czymai (Vorsitzende Programmausschuss)

Vorsitzende:

Claudia Ravensburg, MdL, Bad Wildungen

Stellvertretende Vorsitzende:

Nadine Gersberg, MdL, Offenbach am Main

Beisitzerin:

Julia Herz, MdL, Kassel

Beisitzerin:

Ulrike Schmidt-Fleischer, Wehrheim

Schatzmeisterin:

Stefanie Klee, MdL, Fulda

Vorsitzende des Programmausschusses:

Rita Czymai, Hohenstein

Der Programmausschuss des BüroF

- Anna-Maria Boulnois, Marburg
- Rita Czymai, Hohenstein
- Claudia Hackhausen, Wiesbaden
- Astrid Heller, Wiesbaden
- Sigrid Isser, Offenbach am Main
- Stefanie Minkley, Frankfurt am Main
- Ingrid Reichbauer, Oestrich-Winkel
- Claudia Wesner, Frankfurt am Main
- Jana Widdig, Gießen

Das Team des BüroF



Parnian Abassi
(Werkstudentin)



Isriela Bushkola
(Geschäftsführerin)



Katharina Eckel
(Sachbearbeiterin)



Anaïs Kettler
(Studentische Hilfskraft)



Malika Krammer
(Bildungsreferentin)

Terminübersicht – Präsenz

Januar

- 21.01. **Nr. 1** / HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH / Eschborn
28.01. **Nr. 2** / Schluss mit dem Gedankenkarussell / Marburg
31.01. **Nr. 3** / Besuch der SCHIRN: CAROL RAMA / Frankfurt am Main

Februar

- 01.02. **Nr. 4** / Gewaltprävention für Frauen mit Migrationsbiografie / Neu-Isenburg
06.02. **Nr. 5** / Schluss mit dem Gedankenkarussell / Oberursel
25.02. **Nr. 6** / Die Kunst der Konfliktlösung / Oberursel
27.02. **Nr. 7** / Jetzt rede ich! / Bad Hersfeld

März

- 05.03. **Nr. 8** / Basisseminar Einfach. Anfangen. / Eschborn
11.03. **Nr. 9** / Geld in der Beziehung / Fulda
25.03. **Nr. 10** / Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen/ Egelsbach
27.03. **Nr. 11** / Impulse und Mut für neue Lösungsstrategien / Kassel
27.03. **Nr. 12** / Raus aus der Ohnmacht, rein in die Macht! / Eschborn

April

- 04.04. **Nr. 13** / Gesundheit im Arbeitsleben / Fulda
24.04. **Nr. 14** / Exkursion Schloss Bad Homburg / Bad Homburg v.d. Höhe
30.04. **Nr. 15** / „Eigenlob stimmt! Sei authentisch, stark und wunderbar!“ / Wiesbaden

Mai

- 07.05. **Nr. 16** / Frauen in Trennung und Scheidung / Oberursel
14.05. **Nr. 17** / Exkursion: Frauen im Landtag / Wiesbaden
15.05. **Nr. 18** / Vom Wollen zum Tun / Bad Homburg
24.05. **Nr. 19** / Alleinerziehend zwischen den Kulturen / Langen

Juni

- 18.06. **Nr. 20** / Alleinerziehend zwischen den Kulturen / Eschborn

Juli

- 04.07. **Nr. 21** / Exkursion: Feministische Stadtführung / Marburg

August

- 21.08. **Nr. 22** / Jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand! / Marburg
27.08. **Nr. 23** / „Einfach mal machen“ / Wiesbaden
28.08. **Nr. 24** / Starke Frauen, starke Unternehmen / Bad Hersfeld
30.08. **Nr. 25** / Gesund bleiben im Arbeitsalltag / Langen

September

- 10.09. **Nr. 26** / Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben / Oberursel
18.09. **Nr. 27** / Ihr perfekter Auftritt / Marburg
20.09. **Nr. 28** / Schluss mit dem Gedankenkarussell / Fulda

Oktober

- 01.10. **Nr. 29** / Exkursion: Frauen im Landtag / Wiesbaden
22.10. **Nr. 30** / Erfolgreich verhandeln / Wiesbaden /
28.10. **Nr. 31** / Wenn das eigene Zuhause zur Hölle wird / Bensheim
30.10. **Nr. 32** / Schluss mit dem Gedankenkarussell / Bad Hersfeld

November

- 25.11. **Nr. 33** / Gewaltprävention für Frauen mit Migrationsbiografie / Eschborn
28.11. **Nr. 34** / Exkursion: Bertha-Pappenheim-Haus / Neu-Isenburg

Dezember

- 10.12. **Nr. 35** / Exkursion: Frauen im Landtag / Wiesbaden

Terminübersicht – Online

Januar

- 27.01. **Nr. 36** / Innere Sicherheit und Stärke
28.01. **Nr. 37** / Trennung mit Kindern, wie geht es weiter?
29.01. **Nr. 38** / Raus aus der Ohnmacht, rein in die Macht!
29.01. **Nr. 39** / Soft Skills: durch weiche Kompetenzen zum Erfolg

Februar

- 05.02. **Nr. 40** / Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen
13.02. **Nr. 41** / Ich zuerst! - Eigenverantwortlich mit Geld umgehen
17.02. **Nr. 42** / Gelassen durch den Arbeitsalltag trotz Wechseljahre
18.02. **Nr. 43** / Umgang mit Suchtkrisen im persönlichen Umfeld
19.02. **Nr. 44** / Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen
25.02. **Nr. 45** / Schritt für Schritt Vermögen aufbauen
27.02. **Nr. 46** / Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben

März

- 06.03. **Nr. 47** / Geld in der Beziehung
07.03. **Nr. 48** / Let's talk about money
10.03. **Nr. 49** / Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen
11.03. **Nr. 50** / Frauenpower für Ihre Geldanlage
18.03. **Nr. 51** / Ich zuerst! - Eigenverantwortlich mit Geld umgehen
19.03. **Nr. 52** / Klug gekontert
20.03. **Nr. 53** / Grüne Geldanlage
27.03. **Nr. 54** / Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

April

- 01.04. **Nr. 55** / Frauenpower für Ihre Geldanlage
02.04. **Nr. 56** / Begrenzende Glaubenssätze durch eigene Kraft auflösen
29.04. **Nr. 57** / Gesundheit im Arbeitsleben

Mai

- 06.05. **Nr. 58** / Arbeiten im Homeoffice – Fluch und Segen zugleich?
06.05. **Nr. 59** / Intersektionaler Feminismus
08.05. **Nr. 60** / Schluss mit dem Gedankenkarussell
14.05. **Nr. 61** / Kompetenzen erkennen – Wiedereinstieg gestalten
20.05. **Nr. 62** / Endometriose – ein langer Leidensweg bis zur Diagnose
21.05. **Nr. 63** / Sicherheit am PC und im Internet
26.05. **Nr. 64** / Trennung mit Kindern, wie geht es weiter?
27.05. **Nr. 65** / Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

Juni

- 03.06. **Nr. 66** / Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt
04.06. **Nr. 67** / Die Kunst der Konfliktlösung
05.06. **Nr. 68** / TikTok Politics
24.06. **Nr. 69** / „Arbeit ist...“

August

- 27.08. **Nr. 70** / Überblick über Projekte, Schreibtisch und Kalender

September

- 02.09. **Nr. 71** / Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt
03.09. **Nr. 72** / Redegewandt statt wortlos
16.09. **Nr. 73** / Sei (k)ein Mann! - Wann ist ein Mann ein Mann?
24.09. **Nr. 74** / Was bringt uns Chat GPT?

Oktober

- 01.10. **Nr. 75** / Beruf und Familie – immer ein Spagat
22.10. **Nr. 76** / Gewalt erkennen
23.10. **Nr. 77** / Wenn Vorsorge schiefgeht: Vorsorgemediation
27.10. **Nr. 78** / Frauen und Erfolg
30.10. **Nr. 79** / Frauenpower für Ihre Geldanlage

November

- 06.11. **Nr. 80** / Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen
10.11. **Nr. 81** / Klug gekontert
19.11. **Nr. 82** / Innere Sicherheit und Stärke
20.11. **Nr. 83** / Grüne Geldanlage
25.11. **Nr. 84** / Formen der Gewalt gegen Frauen
26.11. **Nr. 85** / „Nein.“ ist ein vollständiger Satz

Dezember

- 02.12. **Nr. 86** / Gesundheit im Arbeitsleben

Die Referentinnen des BüroF



Ingeburg Amodé
Diplomschauspielerin,
Regisseurin, Coach, Frankfurt
am Main



Humera Ashraf
Rechtsanwältin, Offenbach
am Main



Irina Baehr
Dipl.-Verwaltungsw. (FH),
Coach (FH), Trainerin für
Kommunikation - Innen wie
Außen, Eckernförde



Nil Esra Dağistan
Business & Culture Coachin,
Migrationsspezialistin,
Wiesbaden



Angelika Eimer
Dozentin an der Hessischen
Hochschule für Polizei und
Verwaltung, Gießen



Britta Ellger-Lehr, NLP
Master, Dipl. Gesundheits-
und Mentalberaterin,
Fitnesstrainerin,
Psychotherapeutin gemäß
HPG, Bickenbach



Anna Basse, zertifizierter
systemischer Business-Coach
und Teamcoach, Trainerin für
Integration, Ausnahme- und
Krisensituationen, Königstein
am Taunus



Dr. Dorothee Beck, Expertin,
Publizistin & Moderatorin,
wissenschaftliche
Mitarbeiterin Philipps-
Universität Marburg,
Fronhausen



Dr. phil. Regina Becker
Krankenschwester, Diplom-
Pädagogin, Wiesbaden



Sonja Enste
Coaching und Beratung,
Klimapsychologie, Resilienz
für Kinder, Erwachsene und
Organisationen, Mainz



Ilgin Seren Evişen
M.A. Turkologie/Soziologie/
Germanistik; BWL für
NGOs (SGD), Social Media
Marketing (ils), Journalistin &
Gründerin, Mainz



Monika Finkbeiner-Stein
Kauffrau, Coach & Trainerin,
Idstein



Christa Benedik-Eßlinger
Rechtsanwältin i.R.,
Zertifizierte Mediatorin,
Friedberg



Manuela Brehmen
Gesundheits-
wissenschaftlerin
(M.Sc.), Fachkraft für
Arbeitsicherheit &
Yogalehrerin, Marburg



Dr. Susanne Clausen
Evangelisches Dekanat,
Fachstelle Bildung,
Wiesbaden



Dr. Andrea Fink-Jacob
Diplom-Pädagogin,
systemische Beraterin (SG),
Coach (THM), Dozentin und
Trainerin, Ludwigsau



Prof. i.R. Dr. Sibylla Flügge
Frankfurt University of
Applied Sciences mit den
Schwerpunkten „Recht der Frau“
und „Frauenrechtsgeschichte“,
Frankfurt am Main



Sonja Frignani
Dipl.-Pädagogin,
Unternehmerin und Coach,
Frankfurt am Main



Silvia Fröhlich
Unternehmensberaterin und
Karrierecoach, Kassel



Wibke Glück
Mediengestalterin (IHK),
Grafikdesignerin, Wiesbaden



Nadine Gobisch
Ganzheitliche
Ernährungsberaterin
(mit Schwerpunkt auf
therapeutischer Ernährung),
Frankfurt am Main



Linda Kagerbauer, Diplom-
Sozialpädagogin, Feministin,
politische Bildnerin, Aktivistin,
Autorin und Referentin für
Mädchenpolitik und Kultur im
Frauenreferat der Stadt Frankfurt



Elke Kammerer
Integrativer Coach, NLP-
Lehrtrainerin (DVNLP) und
Diplom-Kauffrau, Frankfurt
am Main



Silvia Kann-Staudt
Dipl. Soz. Päd., Systemischer
Coach / Trainerin, Wabern



Rona Größler, M. A., Coach für
Neurosystemische Integration
in Ausbildung, Projektinitiatorin
und -leiterin, Geschäftsführerin
Frauengesundheitszentrum
SIRONA e. V., Wiesbaden



Lisa Hassenzahl
CFP® Finanzplanerin und
Wirtschaftswissenschaftlerin,
Speakerin und Autorin,
Darmstadt



Kirsten Hummerich
Personality-Coach, Keynote-
Speaker, Darmstadt



Elke Klein
Assessorin jur. und
Mediatorin (FernUniversität
Hagen), Friedberg



Sigrid Knorr
Dipl. Wirtschaftspädagogin
und Business Coach, Frankfurt
am Main



Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin,
Psychologische Beraterin, systemischer
Coach, female Empower-Mentorin,
Gleichstellungsbeauftragte
(höherer Dienst) der Polizei Hessen,
Wiesbaden



Bärbel Hörner
Dozentin,
Individualpsychologische
Beraterin, Encouraging-
Trainerin, Lahntal



Hiltrud Hribal
Sozialversicherungsfach-
Angestellte, Fachfrau für
Büro und Textverarbeitung,
Referentin, Bensheim



Ute Janik
Systemischer Coach,
Speaker, Redakteurin,
Personalreferentin,
Königstein



Dr. Barbara Krampitz
Zertifizierte Interkulturelle
Trainerin und Coach,
Medical Trainer, Gewaltfreie
Kommunikation, Yogalehrerin
n. BDY, Frankfurt am Main



Kathrin Laborda
Autorin, Teamcoach,
Bewusstseinstrainerin,
Hofheim am Taunus



Karin Lachmann
Autorin, Heppenheim



Martina Lackner
Psychologin, psychologische
Psychotherapeutin, systemischer
Coach, Expertin für gesunde
Machtstrategien, Autorin, Eltville



Paula Landes
studierte
Medienwissenschaftlerin
und selbstständige PR- und
Kommunikationsberaterin,
Frankfurt am Main



Daniela Manke
M.A., Prozessbegleiterin und
Organisationsentwicklerin,
Trainerin für wertschätzende
Kommunikation nach Marshall
B. Rosenberg, Fulda



Inés Rentería-Hernández
Rechtsanwältin, Coachin,
Theaterpädagogin und
Dozentin, Wiesbaden



Silvia Rhiem
Diplom-Sozialpädagogin,
Zwingenberg



Dominika Rothaler
Bloggerin und Social-Media-
Beraterin, Bad Vilbel



Cornelia Möcke
Mental-Coach, Wiesbaden



Andrea Mohr
Heilpraktikerin, Praxis für
Frauengesundheit, Bad
Soden



Rameza Monir
Politologin, freie Journalistin,
Fritzlar



Lucia Rutschmann, Sozialwirtin,
Referentin Bürgerschaftliches
Engagement für Vereine, NPO
und Kommunen, Systemische
Beratung, Stockkampfkunst,
Neuer Tanz, Wiesbaden



Gonca Sariaydin
Dipl. Pädagogin, M.A.
Kunstpädagogin Referentin
und Dozentin, Rosbach v.d.H.



Bianca Schäfer
Betriebswirtin, Mediatorin,
ehrenamtliche RichterIn,
Referentin für Frauen und
gewerkschaftliche Bildung,
Wehrheim



Simone Viviane Plechinger
Dipl.-Musiktherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Dozentin im
Gesundheitswesen, Vocalcoach,
Königstein am Taunus



Dominique-Chantal Pontani
Dipl.-Betriebswirtin und
Steuerberaterin, Wiesbaden



Natalya Pryvalova
Paar- und Sexualtherapeutin,
Psychotherapeutin nach
HPG, Königstein im Taunus



Marielle Schäfer
Master of Arts in Corporate
Governance & Management,
Business Coach (IHK), Gründerin
und Geschäftsführerin der
Beziehungsinvestor*innen UG,
Hanau



Corinna Schaffranek
M.A. Medienpädagogin und
Autorin, Mainz



Bettina Schilling
Beraterin für Kommunikation &
Kooperation, Kronberg



Kirsten Schmiegelt
Personal- und Businesscoach,
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Frankfurt am Main



Dr. Elke Schüller
Sozialwissenschaftlerin,
Autorin und
wissenschaftliche
Dokumentarin, Frankfurt
am Main



Sonja Sidoroff
Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin (M.A.),
zertif. Inneres Kind Mentorin,
Saarlouis



Jennifer Tomandl
Expertin für empathisches
Marketing und Social Media,
M.A. Medienmanagement
u. Unternehmensführung,
Limburg an der Lahn



Adile Suna Tosun
Muslimische Seelsorgerin,
Interkulturelle Psychologische
Beraterin nach dem Personzentrierten
Ansatz, Spieltherapeutin IC,
Elternberatung Schwerpunkt
Alleinerziehende, Wiesbaden



Birgitta Tümmeler
Fachfrau für E-Business-
Anwendungen und zertifizierte
IT-Trainerin, Wiesbaden



Yvonne Skowronek
Magister Artium,
Qualifizierungsberaterin,
Bewerbungscoach, NLP
Practitioner (DVNLP),
Wiesbaden



Maren Somers
Zertifizierte Systemisch-Integrative
Coach, Personal und Business Coach,
Sinn Coach, Schema Coach, Expertin
für wertschätzende Kommunikation
nach Marshall Rosenberg,
Minimalistin, Frankfurt am Main



Monika Stepan
Wirtschaftspsychologin,
Coachin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie und
Paartherapeutin, Bad
Homburg



Melanie Usselmann
Business Developerin im
Asset Management, Mag.
(FH), Investmentfachwirtin,
Bensheim



Cornelia van den Hout
Diplom Psychologin,
Praxis Bad Nauheim,
Institut für Resilienz und
Persönlichkeitsentwicklung,
Oberursel



Mathilde van Haperen
Psychologin (M.Sc.) und
Systemische Therapeutin (SG),
Wiesbaden



Carmen Stephan
Finanzmentoring, Frankfurt
am Main



Katja Streck
Marketingfachfrau, Coach
(FH), Wiesbaden



Melanie Tintera
M.A., Coach,
Managementtrainerin,
Autorin, Schwarzenborn



Ingrid Walter
Autorin, Germanistin und
Kunsthistorikerin, Offenbach
am Main



Irina Wascheck
NLP-Resonanz-Coach, Practitioner
und Master (DVNLP), Fachtrainerin,
Wiesbaden



Jutta Wiemer
Körperorientierte Psychotherapie
(HPG), Dipl.-Sozialpädagogin,
Frankfurt



Marion Wilzbach
Personal Styling Coach, Münster
(Hessen)



Dorisa Winkenbach
Coach, systemische
Beraterin, Gesundheits-
und Ernährungsexpertin,
Mörlenbach



Dr. Tonia Yüksel, Beraterin für
Transformationsprozesse,
Potentialentfaltung,
Selbstmanagement,
Yogatherapeutin, Lehrerin
für Yoga, Ayurveda
und körperpraktische
Achtsamkeitstechniken,
Frankfurt am Main



Petra Zentgraf
Dipl. Individualpsychologische
Beraterin, Petersberg



Astrid B. Ziemann
Kinesiologin, Kinsporth®-
Trainerin, Niedernhausen/
Oberseelbach

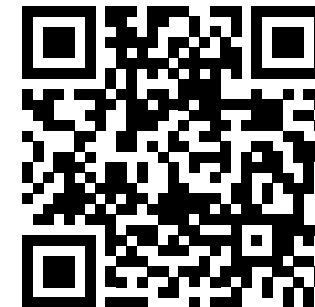
Folgt uns auf Instagram **buero_f**

Auch hier findet ihr aktuelle Veranstaltungshinweise, wir stellen euch unsere Referentinnen vor und natürlich erfahrt ihr, was es Neues beim BüroF gibt.

Über euren „Follow“ freuen wir uns sehr und können so im direkten Kontakt und Austausch stehen.

Noch mehr freuen wir uns, wenn ihr uns weiterverlinkt.

Euer BüroF-Team



1 „HALB PERFEKT und DOPPELT GLÜCKLICH“ Wege aus der Perfektionsspirale

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen inneren Ressourcen/Kraftquellen (wieder-)entdecken.

Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

Inhalte:

- Wo stehe ich auf meiner eigenen Hitliste?
- Habe ich mich ein Stück weit aus den Augen verloren, und wie finde ich in meinen eigenen Lebensmittelpunkt zurück?
- Welche Stimmen treiben mich an, nützliche Helfer, strenge Antreiber oder Saboteure?
- Achtsamen Umgang mit sich selbst als Lebensfundament begreifen, üben und anwenden.

Referentin:	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Eschborn K, Trägerverein Volksbildungswerk Eschborn e. V.
Datum:	Dienstag, 21. Januar 2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65760 Eschborn, Vereinshaus Eschborn K, Saal, Jahnstr. 3
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	07. Januar 2025

Anmeldungen bitte direkt an Eschborn K
Telefonnummer: 06196 – 48800
E-Mail: kurse@eschborn-k.de

2 Schluss mit dem Gedankenkarussell Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!

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

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

Inhalte:

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

Referentin:	Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Termin wird im Januar 2025 bekanntgegeben
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	10 Werktage vor der Veranstaltung

Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro
Landkreis Marburg-Biedenkopf:
Telefonnummer: 06421/ 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

3

Besuch der SCHIRN: CAROL RAMA. REBELLIN DER MODERNE

Sexualität, Wahn, Krankheit, Tod – es sind die großen menschlichen Themen und elementaren Erfahrungen, denen Carol Rama (1918–2015) ihre Kunst widmete.

Sie gehört zu den herausragenden Künstlerinnen der Moderne, die erst spät zu Ruhm gelangten. Mit Darstellungen weiblicher Lust bereitete Rama in den 1940er-Jahren heutiger feministischer Kunst den Weg. Unabhängig von Schulen und künstlerischen Gruppierungen schuf sie in rund 60 Jahren ein unkonventionelles, zudem sehr persönliches Œuvre.

Ramas Schaffen zeichnet sich durch große Experimentierfreude aus und entzieht sich einfachen Kategorisierungen. Die SCHIRN präsentiert die erste umfangreiche Überblicksausstellung der Turiner Künstlerin in Deutschland mit Arbeiten aus allen Schaffensphasen ihres außergewöhnlichen Gesamtwerks. Zu sehen sind eindringlich expressive Porträts, Objektmontagen in surrealistischer Tradition sowie abstrakte Gemälde und Werke aus industriellen Materialien.

Mehr Informationen erhalten Sie bei der Führung durch die Ausstellung in Frankfurt.

Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Datum:	Freitag, 31. Januar 2025, 14:00 – 15:00 Uhr
Veranstaltungsort:	60311 Frankfurt am Main, Kunsthalle SCHIRN, Römerberg
Teilnahmebeitrag:	€ 25,-
Anmeldeschluss:	17. Januar 2025

Hinweis:

**Anmeldung bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.,
Telefon 0611 / 157860 oder per E-Mail an frauen@buero-f.de**

4

Gewaltprävention für Frauen mit Migrationsbiografie

Rechtzeitig handeln, um zu verhindern

Gewalt gegen Frauen ist ein weit verbreitetes, besorgniserregendes Problem, das Frauen aus allen gesellschaftlichen Schichten betrifft. Frauen mit Migrationsbiografie sind jedoch häufig mit zusätzlichen Herausforderungen wie kulturellen Barrieren, geringen Sprachkenntnissen, aufenthaltsrechtlicher Abhängigkeit vom Ehemann und eingeschränktem Zugang zu Unterstützungsnetzwerken besonders konfrontiert. Diese Faktoren erhöhen das Gewaltrisiko und erschweren den Zugang zu Hilfe.

Gewaltprävention ist eine sehr elementare Aufgabe im Rahmen des Selbstschutzes und der Persönlichkeitsbildung, denn ohne entsprechendes Wissen können die Betroffenen nicht für ihre eigene Sicherheit sorgen. Das Programm wurde entwickelt, um Frauen in einem sicheren und unterstützenden Umfeld Wissen über ihre Rechte und Fähigkeiten wie Schutzmöglichkeiten und Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln, um sie zu stärken, ihr Selbstbewusstsein zu fördern und ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben. Ebenso werden die Anforderungen an Empowerment, interkulturelle Verständigung und interreligiösen Dialog deutlich, um Selbstfürsorge und emotionales Wohlbefinden unter dem Motto „Jede Frau hat das Recht auf ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben“ zu gewährleisten.

Inhalte:

- Einführung in die Gewaltprävention: Definition und Formen von Gewalt
- Rechtliche Grundlagen: Rechte und Schutzmöglichkeiten für Frauen
- Techniken der Selbstverteidigung: Praktische Übungen und Strategien
- Interkulturelle Sensibilität: Berücksichtigung kultureller Unterschiede und deren Auswirkungen
- Netzwerke und Unterstützung: Informationen über lokale Hilfsangebote und Beratungsstellen

Referentin:	Adile Suna Tosun, Muslimische Seelsorgerin, Interkulturelle Psychologische Beraterin nach dem Personenzentrierten Ansatz, Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (GSSK) 34a, Spieltherapeutin IC, Elternberatung Schwerpunkt Alleinerziehende, angehende Soziologin, Wiesbaden
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg Stadtteilzentrum West Neu-Isenburg
Datum:	Samstag, 01. Februar 2025, 10:00 – 13:00 Uhr
Veranstaltungsort:	63263 Neu-Isenburg, Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Straße 8
Anmeldeschluss:	17. Januar 2025

**Anmeldungen bitte direkt an das Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg:
Telefonnummer: 06102 / 241-754 / -755
E-Mail: frauen.buero@stadt-neu-isenburg.de**

5

Schluss mit dem Gedankenkarussell

Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!

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

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

Inhalte:

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

Referentinnen: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Datum: Donnerstag, 06. Februar 2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: 61140 Oberursel (Taunus), Rathaus Oberursel, Rathausplatz 1

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 23. Januar 2025

Anmeldungen bitte an frauenbuero@oberursel.de

6

Die Kunst der Konfliktlösung

Effektive Kommunikation

In diesem Workshop wird beleuchtet, wie unerfüllte Bedürfnisse unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und Partnerschaften beeinflussen und wie wir sie erkennen und ansprechen können, um tiefere Verbindungen zu schaffen. Konflikte spielen in Beziehungen eine besondere Rolle, denn sie sind ein natürlicher Teil jeder Beziehung, so dass der Umgang mit Konflikten den Unterschied zwischen Zerbrechen und Festigen bedeuten kann.

Sie erfahren, wie Sie die Kunst der effektiven Konfliktlösung beherrschen können. Sie lernen, wie Sie nonverbale Signale deuten, verborgene Bedürfnisse erkennen und klare Kommunikation fördern können, um Konflikte zu entschärfen und Bindungen zu stärken. Durch leicht verständliche Psychologie und praktische Beispiele wird aufgezeigt, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse verstehen können und gleichzeitig lernen, die Bedürfnisse unseres Gegenübers wahrzunehmen. Der Workshop bietet wertvolle Einblicke und gibt konkrete Tipps, wie jede Einzelne dazu beitragen kann, Beziehungen zu stärken und erfüllter zu gestalten.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die im privaten oder beruflichen Umfeld immer wieder in Konflikte geraten und verstehen wollen, wie durch Kommunikationstechniken Konflikte erst gar nicht aufkommen bzw. effektiv gelöst werden können.

Inhalte:

- Was sind Konflikte?
- Die Dynamik von Konflikten
- Konfliktverhalten von Männern und Frauen
- Kommunikationsmethoden
- Die Bedeutung der Bedürfnisse

Referentin: Monika Stepan, Wirtschaftspsychologin, Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Paartherapeutin, Bad Homburg

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Datum: Dienstag, 25. Februar 2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: 61140 Oberursel (Taunus), Rathaus Oberursel, Rathausplatz 1

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 11. Februar 2025

Anmeldungen bitte an frauenbuero@oberursel.de

7

Jetzt rede ich!

Auftritts- und Präsentationscoaching für Frauen

Eine Präsentation, eine Rede oder ein wichtiges Meeting steht Ihnen bevor. Klar, dass Sie überzeugend rüberkommen wollen! Doch da ist diese kritische innere Stimme: Schaffe ich das überhaupt?

Wir leben in einer Gesellschaft, die Frauen immer noch zu Bescheidenheit und Zurückhaltung anhält, daher fällt es Frauen häufig schwerer als Männern, wirksam vor Publikum zu sprechen. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Inhalt, Körpersprache und Stimme an Ausstrahlung gewinnen und Ihr Fachwissen in einen wirksamen Auftritt verwandeln. Außerdem arbeiten wir an den inneren Kritikerinnen, die besonders Frauen verunsichern, und stärken Ihr Selbstbild. Es ist wichtiger, in eine authentische innere Haltung zu kommen, als große Gesten einzustudieren. Wir üben mit viel Praxisanteil und wiederholtem Feedback im geschützten Kreis mit anderen Frauen, denen es ebenso geht.

Inhalte:

- Die eigene Persönlichkeit zur Wirkung bringen
- Die Stimme stärken
- Körpersprache und Kleidung
- Die richtige Atmung
- Die Unterschiede in der Kommunikation von Männern und Frauen
- Nervosität und Lampenfieber überwinden
- Eine spannende Geschichte erzählen

Referentin: Ute Janik, Systemischer Coach, Speaker, Redakteurin, Personalreferentin, Königstein

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Datum: Donnerstag, 27. Februar 2025, 09:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: 36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Raum Monte Kali, Friedloser Straße 12

Anmeldeschluss: 13. Februar 2025

Hinweis:
Anmeldungen bitte unter: www.vhs-hersfeld.de. Ein Teilnahmebeitrag fällt an.

8

Basisseminar Einfach. Anfangen.

Geldanlage für Frauen

Frauen arbeiten hart für ihr Geld. Wenn es aber um die Anlage des Geldes geht, greifen die meisten auf Tagesgeld zurück oder lassen es auf dem Girokonto liegen. Das hat vielfältige Gründe, wie Studien belegen. Viele Frauen denken, sie müssten deutlich mehr wissen, um zu investieren – während Männer einfach loslegen. Ein weiterer Mythos ist, dass man für Geldanlage reich sein muss. Und letztlich ist oft fehlende Zeit ein Thema, denn Frauen haben nach wie vor ein hohes Maß an Care-Arbeit zu leisten. All das resultiert darin, dass das Ersparte von Frauen unter Potenzial bleibt, was sich besonders beim mittel- bis langfristigen Vermögensaufbau negativ bemerkbar macht.

Inhalte:

- Wie eine Vermögensstruktur in kurz-, mittel- und langfristigen Töpfen aussehen kann
- Welche Anlageinstrumente es gibt
- Was ihr Für und Wider ist
- Was ein Depot ist und wie man eines eröffnet
- Worauf bei der Geldanlage geachtet werden sollte (inkl. Inflation)
- Welche Trends es bei der Geldanlage gibt, etc.

Dabei gehen wir auf die oben genannten Anlagemythen ein, denn Geldanlage ist auch schon mit kleinen Beträgen möglich, frau muss viel weniger wissen, als sie denkt. Auch der zeitliche Aufwand ist individuell gestaltbar. Ziel ist es, Geldanlage zu etwas so Alltäglichem wie Zähneputzen zu machen.

Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von Anlageinstrumenten.

Referentin: Melanie Usselmann, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eschborn

Datum: Mittwoch, 05. März 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: 65760 Eschborn-Niederhöchstadt, Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz 1

Anmeldeschluss: 19. Februar 2025

Hinweis:
Anmeldungen bitte unter gleichstellung@eschborn.de

9 Geld in der Beziehung Wir sprechen darüber!

Geld ist wichtig – in allen Phasen einer Beziehung. Trotzdem sprechen zu viele Paare noch zu wenig darüber. Statistiken zeigen, dass 26 % der Paare regelmäßig über Geldfragen streiten und 59 % es als Scheidungsgrund angeben. Gleichzeitig verdienen Frauen im Laufe ihres Lebens aufgrund von strukturellen Gehaltsunterschieden, vor allem wenn sie Mutter werden, signifikant weniger Geld als Männer. Die „Motherhood Penalty“ liegt bei 60 % Verlust des Lebenserwerbseinkommens! Dies führt zu einseitigen Abhängigkeiten in der Beziehung und stärkt ein ungesundes Machtgefälle.

Dieser Vortrag gibt Ihnen Tipps, wie Sie als Paar leichter über Geld sprechen und Ihre Finanzen fair und auf Augenhöhe organisieren können.

Der Vortrag stärkt die Frauen in ihrem eigenen Geldbewusstsein und unterstützt mit praktischen Tipps und Anleitungen dabei, mit den verschiedenen finanziellen Gender Gaps (Gehalt, Elterngeld, Rente, etc.) in der Beziehung souverän umzugehen. Teilnehmen können Frauen jeden Alters und in jeglichem Beziehungsstatus. Die Inhalte können sowohl als Paar, als auch allein umgesetzt werden und stärken so die finanzielle Bildung sowie das Ziel der Gleichstellung.

Inhalte:

- Interessante Fakten und Zahlen zum Thema Geld in Beziehungen mit besonderem Augenmerk auf die langfristigen finanziellen Auswirkungen für Frauen
- Was vor allem Frauen beachten sollten, um in ihrer Beziehung finanziell auf Augenhöhe zu bleiben und die finanzielle Unabhängigkeit zu stärken
- Leitfaden „Wie man über Geld spricht“ für alle wichtigen Meilensteine in einer Beziehung
- Praktische Ratschläge zur Budgetierung als Paar und das perfekte Kontomodell für unterschiedliche Beziehungsstatus
- Hinweise und Tipps, wie Sie die Gleichberechtigung innerhalb der Beziehung aufrechterhalten können, wenn sich die Beziehungsdynamik im Laufe der Jahre verändert

Referentin: Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor*innen UG, Hanau

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Frauenbüro der Stadt Fulda

Datum: Dienstag, 11. März 2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: 36037 Fulda, Stadtschloss Fulda, Marmorsaal, Schlossstraße 1

Anmeldeschluss: 25. Februar 2024

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

10 Meine Bedürfnisse, Familie & Job in Einklang bringen Die große Herausforderung Care Arbeit

Job und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist nicht immer einfach. Die Auswirkungen sind groß: Stress und Druck - viele Frauen sind gefangen in der Spirale der Belastungen. Ganz zu schweigen von den Dingen, die uns sowieso immer wieder durch den Kopf gehen: Sie möchten entspannter sein und eine gelungene Balance zwischen Kümmern und den eigenen Bedürfnissen erleben? Sich weniger gereizt, weniger hin- und hergerissen fühlen? Sich nicht mehr vom schlechten Gewissen plagen lassen? Ihre Gesundheit und gute Beziehungen sowie eine grundlegende Zufriedenheit sind Ihnen wichtig?

Inhalte:

- Spagat zwischen Familie und Job erkennen sowie eigene Lösungen finden
- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin: Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstainerin, Hofheim

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Beratungszentrum West
Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach
Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich
Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
Frauenbüro Langen

Datum: Dienstag, 25. März 2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: 63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3

Anmeldeschluss: 11. März 2025

Hinweis:

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:

Telefonnummer: 06103 / 203 163 oder per E-Mail: frauenbuero@langen.de

11 Impulse und Mut für neue Lösungsstrategien

Erfolgsfaktor Perspektivenwechsel

Wofür brauchen Sie eine Lösung? Egal ob Sie einen Konflikt mit anderen lösen, ein neues Ziel definieren oder neue Idee entwickeln möchten: Solange Sie immer wieder aus der gleichen Perspektive auf ein Problem bzw. Thema schauen und gleiche Strategien zur Problemlösung anwenden, solange geraten Sie auch immer wieder in die gleichen Denk- und Verhaltensmuster.

Der Perspektivenwechsel ist eine einfache Taktik, um den berühmten „Tunnelblick“ auszuschalten und offen für Alternativen zu werden. Und wer den Blickwinkel ab und zu ändert, löst sich von einschränkenden Vorstellungen und Bewertungen, entwickelt Empathie und findet kreative Lösungsmöglichkeiten.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls um neue Lösungsstrategien zu erarbeiten und sich einmal aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

Inhalte:

- Wozu eigentlich Perspektivenwechsel?
- Der Lieblingperspektive auf der Spur
- Denken-fühlen-handeln – Selbsterkenntnis ist der erste Schritt
- Der Blick von „oben“ vergrößert den Blickwinkel
- „Das sehe ich aber völlig anders als Du“ - die Kunst eine andere Perspektive einzunehmen
- Veränderung braucht Mut - wie der Perspektivenwechsel gelingt

Referentin:	Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Amt für Chancengleichheit der Stadt Kassel Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
Datum:	Donnerstag, 27. März 2025, 10:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	34117 Kassel, Rathaus, Raum C2.100, Obere Königsstraße 8
Teilnahmebeitrag:	€ 30,- (Ermäßigter Teilnahmebeitrag von € 15,- für erwerbslose Frauen, Rentnerinnen und Studentinnen)
Anmeldeschluss:	13. März 2025

Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung. Benötigen Sie für Ihre Teilnahme Unterstützung, melden Sie sich gerne. Gemeinsam versuchen wir dann, eine Lösung zu finden.

12 Raus aus der Ohnmacht, rein in die Macht!

Einladung zum psychologischen Talk „Frauen und Macht“

Seit Jahren ist der Anteil von weiblichen Führungskräften kaum gestiegen. Das Streben nach Macht ist oft noch eine männliche Domäne. Frauen sind sich ihrer eigenen Gestaltungsmacht oft nicht bewusst oder sie erlauben sich nicht, nach Macht zu streben, haben mitunter sogar Angst davor, lautet die These der Psychologin Martina Lackner. Deshalb wirken gesellschaftlich geprägte Rollenzuschreibungen so stark und anhaltend. Dieses Phänomen kommt nicht von ungefähr, sondern gründet auf mehreren Faktoren, die sich wie ein roter Faden durch das Leben von Frauen ziehen. Es liegt jedoch an den Frauen, Begriffe wie Macht und Ohnmacht im Kontext weicher Gewalt für sich selbst zu hinterfragen und individuelle Lösungen zu finden.

Die Referentin Martina Lackner hat zum Thema „Frauen auf Führungspositionen“ geforscht und veröffentlicht. Gemeinsam wollen wir die Themen Macht, Einfluss und Führung diskutieren und anhand eigener Praxisbeispiele aufarbeiten. Lackners Credo: Raus aus der Ohnmacht, rein in die Macht!

Referentin:	Martina Lackner, Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, systemischer Coach, Expertin für gesunde Machtstrategien, Autorin, Eltville
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Eschborn K, Trägerverein Volksbildungswerk Eschborn e. V.
Datum:	Donnerstag, 27. März 2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65760 Eschborn, Vereinshaus Eschborn K, Saal, Jahnstr. 3
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	13. März 2025

**Anmeldungen bitte direkt an Eschborn K, Telefonnummer: 06196 – 48800
E-Mail: kurse@eschborn-k.de**

13 Gesundheit im Arbeitsleben

Die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit

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

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

Inhalte:

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

Referentin:	Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Freitag, 04. April 2025, 14:00 – 18:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36037 Fulda, Frauenzentrum, Schlossstraße 12
Teilnahmebeitrag:	€ 20,-
Anmeldeschluss:	21. März 2025

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

14 Exkursion Schloss Bad Homburg

Homburgs First Ladies

Nach einer Begrüßung mit Sektempfang geht es für die Teilnehmerinnen in drei unterschiedliche Schlossflügel, um die wichtigsten Aristokratinnen kennenzulernen. Es wird ein weiter Bogen gespannt von den Landgräfinnen der Gründungszeit der Landgrafschaft über die prominente englische Landgräfin Eliza, die sich mit ihren vielseitigen Ideen in der Stadt und im Homburger Schloss engagierte, bis hin zu den deutschen Kaiserinnen.

Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbüro Langen
Datum:	Donnerstag, 24. April 2025, 14:00 – 15:30 Uhr
Veranstaltungsort:	61348 Bad Homburg v.d. Höhe, Schloss Bad Homburg
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	08. April 2025

**Anmeldung bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.,
Telefon 0611 / 157860 oder per E-Mail an frauen@buero-f.de**

15 „Eigenlob stimmt! Sei authentisch, stark und wunderbar!“

Eigenlob stinkt? Stopp!! Mit diesem Glaubenssatz wird es eher schwierig, beruflich anerkannt zu werden und Karriere zu machen.

Studien belegen, dass beruflicher Erfolg nur zu zehn Prozent auf Qualifikation und Kompetenz basiert. Die anderen neunzig Prozent leiten sich aus dem persönlichen Image, dem Auftreten und den Kontakten ab. Wer ein erfolgreiches und anerkanntes Berufsleben führen will, sollte also Öffentlichkeitsarbeit für sich selbst leisten! In diesem 3-stündigen Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Stärken intelligent und gezielt zeigen und dabei authentisch und überzeugend auftreten – in der direkten Begegnung und digital. Setzen Sie Ihre Ausstrahlung, Körpersprache, Stimme und Ihr Erscheinungsbild professionell ein und entwickeln Sie einen strategischen Selbstmarketingplan, um Ihre Karriereziele effizient zu verfolgen.

Inhalte/Interventionen:

- Die Magie von Körperhaltung, Stimmlage und Auftreten
- Kompetenzen erkennen und sichtbar machen
- „Tue Gutes und rede darüber“. Eigenlob-Kompetenzen stärken.
- Kontakte sind Gold wert: Wie Sie die richtigen Leute auf sich aufmerksam machen
- Der „Größenwahn-Booster“: Seien sie nicht artig, sondern großartig!

Nach diesem Workshop fühlen Sie sich gestärkt und motiviert, Ihren beruflichen Weg mit neuem Schwung anzugehen und Ihre Karrierechancen entschlossen zu nutzen.

Referentin:	Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin, Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden
	Irina Wascheck, NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP), Fachtrainerin, Wiesbaden
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. BerufsWege für Frauen e.V., Wiesbaden
Datum:	Montag, 05. Mai 2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65183 Wiesbaden, BerufsWege für Frauen e.V., Neugasse 26
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	30. April 2025

**Anmeldungen bitte direkt an BerufsWege für Frauen e.V. in Wiesbaden:
Telefonnummer: 0611/ 590 299, E-Mail: info@berufswege-fuer-frauen.de
Webseite: www.berufswege-fuer-frauen.de**

16 Frauen in Trennung und Scheidung

Immer die richtige (Ent)Scheidung

Frauen in Trennung und Scheidung sind mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert. Die emotionale Belastung, die soziale Veränderung sowie die finanzielle Unsicherheit, die sich aus dem Verlust des gemeinsamen Einkommens oder Vermögens ergeben kann. Wenn dazu noch die rechtliche Komplexität hinzukommt, die sich aus den verschiedenen Gesetzen und Regelungen ergibt, die eine Trennung oder Scheidung betreffen. Ehescheidung, Zugewinn, Unterhalt, Sorgerecht oder Ehewohnungszuweisung, dann ist dies für die meisten kaum zu bewältigen.

Die Referentin möchte einen Einblick in das vielschichtige Feld geben und geht auf den Verlauf bei einer Trennung und Scheidung sowie den rechtlichen Folgen ein. Schließlich gibt sie Tipps für einen akuten Umgang in der Situation.

Inhalte:

- Was bedeutet im rechtlichen Sinne Trennung?
- Scheidungsvoraussetzungen und ihre Folgen!
- Habe ich Anspruch auf Unterhalt nach Trennung und Scheidung?
- Was ist mit den Kindern, Sorgerecht und Umgangsrecht?
- Wer darf in der Wohnung bleiben?
- Tipps für Frauen, um sich vor Nachteilen zu schützen und ihre Rechte zu wahren!
- Wem nützt ein Ehevertrag?

Referentin:	Humera Ashraf, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht, Offenbach am Main
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Datum:	Mittwoch, 07. Mai 2025, 18:30 – 20:30 Uhr
Veranstaltungsort:	61140 Oberursel (Taunus), Rathaus Oberursel, Rathausplatz 1
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	22. April 2025

Anmeldungen bitte an frauenbuero@oberursel.de

17 Exkursion: Frauen im Landtag - Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden: Zentrum der Landespolitik - Politik aus erster Hand

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht wird“.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlosses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung:	Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Hessischer Landtag Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt
Datum:	Mittwoch, 14. Mai 2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt:	65183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 – 3 Bitte benutzen Sie den Eingang Grabenstraße!
Anmeldeschluss:	29. April 2025

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee ist inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

18 Vom Wollen zum Tun Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

Sie wollen weniger Stress? Sich körperlich fit halten oder gesünder ernähren? Ablage und Papierkram endlich zügig erledigen? Unstimmigkeiten im Team künftig sofort ansprechen? Mental Load abgeben? In jedem Fall haben Sie sich einiges vorgenommen. Für Ihre Gesundheit und Ihren beruflichen Erfolg. Für ein zufriedenstellendes Zusammenleben und -arbeiten mit anderen. Doch manchmal fällt es Ihnen schwer, am Ball zu bleiben.

Werden Sie sich der Ursachen für Ihr Aufschieben bewusst. Zu wissen, wo das innerliche Widerstreben genau herkommt, erleichtert den nächsten Schritt. Dadurch können Freiräume im Kopf und Lebenszufriedenheit zurückerobert werden. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, mit Interesse an praxiserprobten Umsetzungshilfen und Disziplinverstärkern. So können in Zukunft schneller Dinge tatkräftig angepackt und zum erfolgreichen Abschluss gebracht werden.

Inhalte:

- Selbstreflexion – Was hält Sie davon ab, Wichtiges zu erledigen?
- Antriebsmotor – Wie bekommt Ihr Ziel mehr Zugkraft?
- Vergnügen – Wie sorgen Sie für Spaß bei Ihrer Arbeit?
- Schlüsselfaktor – Wie erhöhen Sie den Glauben an die eigene Kraft?
- Verzettlung – Wie bündeln Sie Ihre Energie auf den Moment?
- Starthilfe – Wie erleichtern Sie sich den Anfang?
- Training – Wie beflügeln Sie Ihre Willensstärke?

Referentin:	Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt am Main
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Datum:	Donnerstag, 15. Mai 2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61362 Bad Homburg, Landratsamt des Hochtaunuskreises, Raum Sandplacken 1 - 205, Ludwig-Erhard-Anlage 1 – 5
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	30. April 2025

Alleinerziehende Frauen in multikulturellen Kontexten stehen vor besonderen Herausforderungen. Sie müssen ihre Kinder in einem komplexen kulturellen Umfeld erziehen und gleichzeitig ihre eigene Identität und Resilienz stärken. Frauen sind oft mit zusätzlichen gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenbildern konfrontiert, bei Alleinerziehenden kommt hinzu, dass sie den fehlenden Elternteil ersetzen, dieser Spagat ist für fast alle Alleinerziehenden eine zusätzliche Belastung. Mit diesem Angebot stärken wir Frauen in ihrer Rolle und ermöglichen ihnen, ein neues Selbstbild zu entwickeln und den Schritt zur Veränderung zu wagen. Auch Strategien zur erfolgreichen Bewältigung alltäglicher Herausforderungen sind ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars.

Das Angebot „Alleinerziehend zwischen zwei Kulturen“ bietet Müttern einen sicheren Raum für Austausch, psychologische Unterstützung und Stärkung der Resilienz sowie einen bewussten Umgang und Verständnis für diese besondere Rolle.

Inhalte:

- Erfahrungen teilen: Austausch über persönliche Geschichten und Herausforderungen im Alltag
- Ressourcen stärken: Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz und zur Nutzung kultureller Vielfalt als Ressource in der Kindererziehung
- Praktische Tipps: Hilfestellungen für den Umgang mit kulturellen Unterschieden im Alltag, in der Schule und in der Freizeit
- Psychologische Unterstützung: Angebote zur psychischen Gesundheit
- Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge werden vermittelt, um die emotionale und psychische Belastbarkeit zu erhöhen
- Vernetzung: Aufbau eines unterstützenden Netzwerkes mit anderen alleinerziehenden Müttern, um langfristige Kontakte und Unterstützungssysteme zu schaffen

Referentin: Adile Suna Tosun, Muslimische Seelsorgerin, Interkulturelle Psychologische Beraterin nach dem Personenzentrierten Ansatz, Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (GSSK) 34a, Spieltherapeutin IC, Elternberatung Schwerpunkt Alleinerziehende, angehende Soziologin, Wiesbaden

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach
Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich
Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
Frauenbüro Langen

Datum: Samstag, 24. Mai 2025, 09:30 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort: 63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3

Anmeldeschluss: 09. Mai 2025

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:

Telefonnummer: 06103/ 203 163 oder per E-Mail: frauenbuero@langen.de

Es gibt eine Kinderbetreuung während der Veranstaltung. Wenn Sie Ihr Kind dafür anmelden möchten, schreiben Sie dies bitte mit in die Anmeldung.

Alleinerziehende Frauen in multikulturellen Kontexten stehen vor besonderen Herausforderungen. Sie müssen ihre Kinder in einem komplexen kulturellen Umfeld erziehen und gleichzeitig ihre eigene Identität und Resilienz stärken. Frauen sind oft mit zusätzlichen gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenbildern konfrontiert, bei Alleinerziehenden kommt hinzu, dass sie den fehlenden Elternteil ersetzen. Dieser Spagat ist für fast alle Alleinerziehenden eine zusätzliche Belastung. Mit diesem Angebot stärken wir Frauen in ihrer Rolle und ermöglichen ihnen, ein neues Selbstbild zu entwickeln und den Schritt zur Veränderung zu wagen. Auch Strategien zur erfolgreichen Bewältigung alltäglicher Herausforderungen sind ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars.

Das Angebot „Alleinerziehend zwischen zwei Kulturen“ bietet Müttern einen sicheren Raum für Austausch, psychologische Unterstützung und Stärkung der Resilienz sowie einen bewussten Umgang und Verständnis für diese besondere Rolle.

Inhalte:

- Erfahrungen teilen: Austausch über persönliche Geschichten und Herausforderungen im Alltag
- Ressourcen stärken: Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz und zur Nutzung kultureller Vielfalt als Ressource in der Kindererziehung
- Praktische Tipps: Hilfestellungen für den Umgang mit kulturellen Unterschieden im Alltag, in der Schule und in der Freizeit
- Psychologische Unterstützung: Angebote zur psychischen Gesundheit
- Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge werden vermittelt, um die emotionale und psychische Belastbarkeit zu erhöhen
- Vernetzung: Aufbau eines unterstützenden Netzwerkes mit anderen alleinerziehenden Müttern, um langfristige Kontakte und Unterstützungssysteme zu schaffen

Referentin: Adile Suna Tosun, Muslimische Seelsorgerin, Interkulturelle Psychologische Beraterin nach dem Personenzentrierten Ansatz, Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (GSSK) 34a, Spieltherapeutin IC, Elternberatung Schwerpunkt Alleinerziehende, angehende Soziologin, Wiesbaden

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eschborn

Datum: Mittwoch, 18. Juni 2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: 65760 Eschborn-Niederhöhnstadt, Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz 1

Anmeldeschluss: 03. Juni 2025

Anmeldungen bitte unter gleichstellung@eschborn.de

21 Exkursion: Feministische Stadtführung in Marburg

800 Jahre feministische Frauen

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

Am Rathaus erinnern wir uns an „Unsere Unbeugsamen“, die erste Gleichstellungsbeauftragte und die ersten weiblichen Stadträtinnen. Wir rätseln darüber, warum man die Position der Stadträtin nicht splitten kann und was das Lehrerinnenzölibat für eine Bedeutung hatte.

Der Treffpunkt ist der Brunnen am Marktplatz.

Referentin:	Barbara Amend, Buchhändlerin, Gästeführerin, Mitglied der Gleichstellungskommission, Marburg
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Freitag, 04. Juli 2025, 14:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35037 Marburg, Markt 15
Teilnahmebeitrag:	€ 12,-
Anmeldeschluss:	20. Juni 2025

22 Jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand!

Durch Selbstwirksamkeit Herausforderungen gut meistern

Selbstwirksamkeit heißt, für sich selbst wirksam zu sein. Es bedeutet auch, an die eigenen Stärken und an die eigene Kraft zu glauben und darauf zu vertrauen, dass das, was Sie sich vornehmen, gut ausgeht und gelingt – gerade Frauen fällt dies oft schwer. Aussagen wie: „Ich würde ja gerne – aber ich schaffe das nicht“, „Dazu fehlt mir die Erfahrung“, „das traue ich mir nicht zu...“ schwächen uns selbst und bringen Zweifel an unseren Kompetenzen und Fähigkeiten zum Ausdruck. Das Gute ist: Selbstwirksamkeit lässt sich aufbauen und trainieren. Und da Selbstwirksamkeit wiederum Einfluss auf das Selbstwertgefühl hat, lässt sich auch dieses entwickeln.

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

Inhalte:

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

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

Referentin:	Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
Datum:	Donnerstag, 21. August 2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	07. August 2025

Benötigen Sie aufgrund Ihrer Behinderung vorab die Seminarunterlagen digital oder im Seminar vergrößert, vermerken Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung. Benötigen Sie für Ihre Teilnahme Unterstützung, melden Sie sich gerne. Gemeinsam versuchen wir dann, eine Lösung zu finden. Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421 / 405-1311, E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de

23 „Einfach mal machen“

Methoden und Techniken zur Entscheidungsfindung

„Soll ich, oder lieber doch nicht?“, „Ja oder nein?“, stehen Sie manchmal vor schwierigen Entscheidungen und wissen nicht, wie Sie vorgehen sollen? Was ist jetzt das Richtige? Fühlen Sie sich von den vielen Entscheidungsoptionen, die Ihnen zur Verfügung stehen, überfordert? Dann ist unser Workshop „Einfach mal machen“ genau das Richtige!

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden und Techniken kennen, um die Wahl der für Sie richtigen Option zu finden. Sie erfahren, wie Sie verschiedene Möglichkeiten berücksichtigen und priorisieren können und wie Sie Risiken und Chancen abwägen. Sie erhalten Tipps, wie Sie es sich leichter machen und stressfreier mit Entscheidungsprozessen umgehen können.

In praktischen Übungen werden Sie das Gelernte direkt anwenden und ausprobieren.

Leichter Entscheidungen treffen und die Tipps dazu im Alltag anwenden können ist das Ziel unseres Workshops.

Referentin:	Katja Streck, Marketingfachfrau, Coach (FH), Wiesbaden
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. BerufsWege für Frauen e.V., Wiesbaden
Datum:	Mittwoch, 27. August 2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Veranstaltungsort:	65183 Wiesbaden, BerufsWege für Frauen e.V., Neugasse 26
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	13. August 2025

**Anmeldungen bitte direkt an BerufsWege für Frauen e.V. in Wiesbaden:
Telefonnummer: 0611 / 590 299, E-Mail: info@berufswege-fuer-frauen.de
Webseite: www.berufswege-fuer-frauen.de**

24 Starke Frauen, starke Unternehmen

Wie Frauen den Weg zum Erfolg gestalten

In vielen Organisationen herrscht eine geschlechtsspezifische Kultur vor, die Eigenschaften wie Rationalität und Durchsetzungsvermögen bevorzugt, die wiederum oft mit Männern assoziiert werden. Dies kann nicht nur den beruflichen Aufstieg, sondern auch die Entwicklung von Frauen in leitenden Positionen erschweren. Die Förderung von Frauen in Führungspositionen öffnet den Weg zur Geschlechtergleichstellung und fördert auch neue Perspektiven, Ideen und Führungskompetenzen, die langfristig positive Veränderungen im Arbeitsumfeld bewirken.

Inhalte:

- Geschlechterstereotypen erkennen und Vorurteile überwinden
- Vorurteile identifizieren, benennen und mit Strategien durchbrechen
- Aktiv gegen Geschlechterstereotypen positionieren
- Die eigene Position stärken und einen eigenen Stil entwickeln
- Networking aufbauen und betreiben
- Machstrukturen erkennen, durchbrechen und nutzen

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen mit Interesse an einer Führungsrolle und Frauen, die sich in einer Führungsposition befinden.

Referentin:	Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld- Rotenburg
Datum:	Donnerstag, 28. August 2025, 09:00 – 13:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Raum Monte Kali, Friedloser Straße 12
Anmeldeschluss:	14. August 2025

Anmeldungen bitte unter: www.vhs-hersfeld.de. Ein Teilnahmebeitrag fällt an.

25 Interaktiver Vortrag: „Gesund bleiben im Arbeitsalltag“

Den Anforderungen der heutigen Zeit als Frau natürlich fit entgegentreten

Vorsorgeuntersuchungen für Frauen, gibt es die überhaupt und wenn ja, welche sind sinnvoll? Welche Blutuntersuchungen sollte ich präventiv durchführen lassen? In diesem Workshop geht es darum, wie Frau mit Hilfe der Naturheilkunde:

- die eigene Stressresistenz erhöht
- hormonelle Dysbalancen ausgleicht (PMS, Menstruationsbeschwerden, Prämenopause etc.)
- gezielt Nährstoffe ergänzen kann
- und die Entgiftungsorgane unterstützt (Darm, Leber etc.)

Sie lernen das Hormon-Dreieck kennen, in dem Schilddrüse, Nebenniere und Eierstöcke Hand in Hand für die Frauengesundheit arbeiten. Und welche naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Das Thema Hormon-Ersatztherapie interessiert viele Frauen und hat in diesem Impulsvortrag einen besonderen Stellenwert.

Am Ende des Impulsvortrages gibt es eine Frage-Antwort-Runde, in der alle offenen Punkte zu gynäkologischen und frauentypischen Erkrankungen beantwortet werden.

Referentin:	Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbüro Langen
Datum:	Samstag, 30. August 2025, 09:30 – 12:30 Uhr
Veranstaltungsort:	63225 Langen, Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3
Teilnahmebeitrag:	€ 5,-
Anmeldeschluss:	15. August 2025

Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen:
Telefonnummer: 06103 / 203 163
E-Mail: frauenbuero@langen.de

26 Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben

(Er)kenne deine individuellen Werte und deinen Selbstwert

Werte sind die grundlegenden Überzeugungen, die unser Handeln und unsere Entscheidungen leiten. Sie spiegeln wider, was uns wichtig und sinnvoll erscheint. Werte können individuell oder gemeinschaftlich sein, und sie können sich im Laufe des Lebens verändern. Werte helfen uns, unsere Identität zu definieren und unsere Lebensqualität zu verbessern. Wenn wir unsere Werte kennen, haben wir einen guten Kompass für unser Leben und können uns mitunter besser verstehen.

Werte und Selbstwert stehen in einem engen Zusammenhang. Werte können den Selbstwert stärken oder schwächen, je nachdem, ob wir sie leben oder vernachlässigen.

Der Vortrag lädt die Zuhörerinnen ein, sich bewusst mit sich selbst und ihren Werten zu befassen, um sich und andere besser zu verstehen.

Inhalte:

- Was sind Werte und Selbstwert
- Warum sie wichtig sind und wie sie sich entwickeln und verändern können
- Einfluss auf unser Zusammenleben
- Sich und andere besser verstehen
- Übungen, wie man die eigenen Werte erkennen, reflektieren und leben kann
- Tipps, wie man das Selbstwertgefühl stärken kann

Referentin:	Tessa Koschig, Systemischer Business-Coach, Psychologische Beraterin, Kriminaloberrätin (M.A.), Gleichstellungsbeauftragte Polizei, Wiesbaden
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Datum:	Mittwoch, 10. September 2025, 18:30 – 20:30 Uhr
Veranstaltungsort:	61140 Oberursel (Taunus), Rathaus Oberursel, Rathausplatz 1
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	27. August 2025

Anmeldungen bitte an frauenbuero@oberursel.de

27 Ihr perfekter Auftritt

Präsenz, Selbstvertrauen und Authentizität

Gerade für berufstätige Frauen (und Wiedereinsteigerinnen) ist selbstsicheres Auftreten sowie eine persönliche Präsentation oft mitentscheidend, um Unterstützung und Zustimmung für bestimmte Vorhaben zu erhalten. Können und fachliche Kompetenz allein reichen nicht, um im Job zu überzeugen. Der „entscheidende Teil“ wird von der Präsenz und von dem Gesamteindruck, den ein Mensch hinterlässt, beeinflusst. Jedes Gespräch, jede Präsentation, jeder Vortrag beginnt mit dem ersten Moment: Ihrem Erscheinen! Ausschlaggebend sind insbesondere nonverbale Signale für die Gesamtwirkung. Sie sollten gleich zu Beginn diesen ersten Moment nutzen, um Ihr Publikum oder Ihre Gesprächspartner*innen auf sich aufmerksam zu machen und für sich einzunehmen.

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

Inhalte des Workshops:

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

Referentin:	Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Coach, Regisseurin, Frankfurt am Main
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf
Datum:	Donnerstag, 18. September 2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	35043 Marburg, Raum U057, Im Lichtenholz 60
Teilnahmebeitrag:	€ 10,-
Anmeldeschluss:	04. September 2025

**Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro
Landkreis Marburg-Biedenkopf: Telefonnummer: 06421 / 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de**

28 Schluss mit dem Gedankenkarussell

Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!

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

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

Inhalte:

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

Referentin:	Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbüro der Stadt Fulda
Datum:	Samstag, 20. September 2025, 10:00 – 15:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36037 Fulda, Frauenzentrum, Schlossstraße 12
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	05. September 2025

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de

29 Exkursion: Frauen im Landtag - Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden: Zentrum der Landespolitik - Politik aus erster Hand

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht wird“.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlosses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung:	Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Hessischer Landtag Frauenbüro Langen
Datum:	Mittwoch, 01. Oktober 2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt:	65183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 – 3 Bitte benutzen Sie den Eingang Grabenstraße!
Anmeldeschluss:	17. September 2025

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee ist inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

30 Erfolgreich verhandeln Verhandlungsführung lernen

Wir verhandeln, wenn wir ein Ziel erreichen wollen, das von den Interessen unseres Gegenübers abweicht. Ob im Großen oder Kleinen: die Einflussfaktoren, Strategien und Techniken sind ähnlich. Erfolgreiches Verhandeln erfordert neben Sachkenntnis, Spontaneität und intuitivem Gespür auch psychologische Kenntnisse, kommunikative sowie rhetorische Fähigkeiten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen einen wertschätzenden Verhandlungsstil kennen, der eine Gesprächsführung mit unterschiedlichen Verhandlungsparteien auf Augenhöhe ermöglicht.

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische und wirksame Impulse, damit das Gelernte nachhaltig wirkt.

Inhalte:

- Grundlagen der Verhandlungsführung
- Verhandlungsstile und Verhandlungsphasen
- Zielgerichtet eine Verhandlung vorbereiten
- Verhandlungsführung aktiv gestalten
- Überzeugend auftreten in Verhandlungen
- Verhandlungen gekonnt abschließen
- Schwierige Verhandlungen erfolgreich führen

Weiterhin ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und den Erfahrungsaustausch.

Referentin:	Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Datum:	Mittwoch, 22. Oktober 2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	61362 Bad Homburg, Landratsamt des Hochtaunuskreises, Raum Sandplacken 1 - 205, Ludwig-Erhard-Anlage 1 – 5
Teilnahmebeitrag:	€ 35,-
Anmeldeschluss:	08. Oktober 2025

31 Wenn das eigene Zuhause zur Hölle wird

Von emotionaler Gewalt zur häuslichen Gewalt

Emotionale Gewalt wird in unserer Gesellschaft nach wie vor oft bagatellisiert und unterschätzt. Es sind die großen und kleinen Gemeinheiten, Kränkungen und Demütigungen, die uns hilflos und krank machen. Oft ist emotionale Gewalt perfide, geschieht beiläufig, und es gibt sie überall - ob in der Familie, in der Schule, im Job oder in der Partnerschaft.

Häusliche Gewalt betrifft zu zwei Dritteln Frauen und umfasst alle Formen von physischer, sexueller und psychischer Gewalt. Häusliche Gewalt betrifft alle Bildungs- und Einkommensschichten gleichermaßen und existiert in allen Altersgruppen, Nationalitäten und Kulturen. Sie ist ein Ausdruck von ausdauernden Macht- und Abhängigkeitsverhältnissen zwischen Täter*in und Opfer. Die Zahl der Opfer von häuslicher Gewalt ist in der Corona-Zeit deutlich gestiegen.

Erfahren Sie mehr zum Thema und den Umgang mit emotionaler und häuslicher Gewalt. Wo liegen die Unterscheidungen und wo kann sich Hilfe gesucht werden? Die Veranstaltung richtet sich an Frauen im Unterstützungssystem – sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext.

Referentin:	Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauenbüro der Stadt Bensheim
Datum:	Dienstag, 28. Oktober 2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Veranstaltungsort:	64625 Bensheim, Räumlichkeiten des Frauenbüros, Hauptstraße 53
Teilnahmebeitrag:	€ 15,-
Anmeldeschluss:	14. Oktober 2025

32 Schluss mit dem Gedankenkarussell

Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!

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

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

Inhalte:

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

Referentin:	Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern
Kooperation:	Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld- Rotenburg
Datum:	Donnerstag, 30. Oktober 2025, 09:00 – 14:00 Uhr
Veranstaltungsort:	36251 Bad Hersfeld, Landratsamt, Raum Monte Kali, Friedloser Straße 12
Anmeldeschluss:	16. Oktober 2025

Anmeldungen bitte unter: www.vhs-hersfeld.de. Ein Teilnahmebeitrag fällt an.

Gewalt gegen Frauen ist ein weit verbreitetes, besorgniserregendes Problem, das Frauen aus allen gesellschaftlichen Schichten betrifft. Frauen mit Migrationsbiografie sind jedoch häufig mit zusätzlichen Herausforderungen wie kulturellen Barrieren, geringen Sprachkenntnissen, aufenthaltsrechtlicher Abhängigkeit vom Ehemann und eingeschränktem Zugang zu Unterstützungsnetzwerken besonders konfrontiert. Diese Faktoren erhöhen das Gewaltrisiko und erschweren den Zugang zu Hilfe.

Gewaltprävention ist eine sehr elementare Aufgabe im Rahmen des Selbstschutzes und der Persönlichkeitsbildung, denn ohne entsprechendes Wissen können die Betroffenen nicht für ihre eigene Sicherheit sorgen. Das Programm wurde entwickelt, um Frauen in einem sicheren und unterstützenden Umfeld, Wissen über ihre Rechte und Fähigkeiten, wie Schutzmöglichkeiten und Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln, um sie zu stärken, ihr Selbstbewusstsein zu fördern und ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben. Ebenso werden die Anforderungen an Empowerment, interkulturelle Verständigung und interreligiösen Dialog deutlich, um Selbstfürsorge und emotionales Wohlbefinden unter dem Motto „Jede Frau hat das Recht auf ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben“ zu gewährleisten.

Inhalte:

- Einführung in die Gewaltprävention: Definition und Formen von Gewalt
- Rechtliche Grundlagen: Rechte und Schutzmöglichkeiten für Frauen
- Techniken der Selbstverteidigung: Praktische Übungen und Strategien
- Interkulturelle Sensibilität: Berücksichtigung kultureller Unterschiede und deren Auswirkungen
- Netzwerke und Unterstützung: Informationen über lokale Hilfsangebote und Beratungsstellen

Referentin: Adile Suna Tosun, Muslimische Seelsorgerin, Interkulturelle Psychologische Beraterin nach dem Personzentrierten Ansatz, Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (GSSK) 34a, Spieltherapeutin IC, Elternberatung Schwerpunkt Alleinerziehende, angehende Soziologin, Wiesbaden

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eschborn

Datum: Dienstag, 25. November 2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: 65760 Eschborn-Niederhöchstadt, Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz 1

Anmeldeschluss: 11. November 2025

Anmeldungen bitte unter gleichstellung@eschborn.de

Bertha Pappenheim (1859-1936), in Wien als Tochter einer angesehenen jüdischen Kaufmannsfamilie geboren, war eine vielfältig talentierte und interessierte Frau. Dass sie vielen nur als Patientin Anna O. aus Sigmund Freuds „Studien über Hysterie“ bekannt ist, wird ihrem Leben und Wirken nicht gerecht. Denn sie war nicht nur eine Pionierin der Sozialen Arbeit, sondern setzte sich auch für Frauenrechte, insbesondere das Recht auf Bildung ein. Sie hielt Reden, gründete Hilfsorganisationen, verfasste Märchen, Theaterstücke und Aufsätze, und gründete 1904 zusammen mit Sidonie Werden und Henriette May den Jüdischen Frauenbund. Am 25. November 1907 eröffnete dieser in Neu-Isenburg das Heim „Isenburg“ für sozial entwurzelte jüdische Mädchen, für unverheiratete Schwangere und ledige Mütter mit ihren Kindern. Initiatorin und Leiterin der Einrichtung war Bertha Pappenheim. Sie machte das Heim zu einem Ort der Zuflucht, der Erziehung und Ausbildung für jüdische Frauen und Kinder. Bis zu ihrem Tod im Jahr 1936 leitete sie die Einrichtung, die 1942 unter der nationalsozialistischen Herrschaft aufgelöst wurde.

Heute befindet sich in den Räumen des ehemaligen „Haus II“ des Heims die Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim. Dort wird an das Leben und Wirken dieser starken Persönlichkeit erinnert, die ihr Leben der Stärkung von Frauen(rechten) widmete und bis heute eine Inspiration ist, sich für Gleichberechtigung einzusetzen. Die Exkursion bietet die Möglichkeit, dass vielfältige Engagement von Bertha Pappenheim näher kennenzulernen und eine ihrer Wirkstätten zu besuchen.

Referentin: Anna Held, Leiterin der Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim, Neu-Isenburg

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim

Datum: Freitag, 28. November 2025, 16:00 - 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: 63263 Neu-Isenburg, Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim, Zeppelinstraße 10

Anmeldeschluss: 14. November 2025

Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten.

Anmeldungen telefonisch unter 06102 / 241-754 / -755 oder per E-Mail an bertha.pappenheim.haus@stadt-neu-isenburg.de

35 **Exkursion: Frauen im Landtag** - Besuch des Hessischen Landtags Wiesbaden: Zentrum der Landespolitik - Politik aus erster Hand

In diesem Tagesseminar im Hessischen Landtag erleben die Teilnehmerinnen unmittelbar, wie Politik „gemacht wird“.

Nach einer Einführung über die Bedeutung, den Aufbau und die Aufgaben des Hessischen Landtags, erleben Sie eine Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus live mit. Die Landtagspräsidentin wird die Teilnehmerinnen begrüßen und steht zum Gespräch zur Verfügung. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprecher der einzelnen Landtagsfraktionen im Gespräch zu erleben und zu interviewen.

Abschließend lernen Sie das Plenargebäude und die historischen Räume des Stadtschlosses bei einer kundigen Führung kennen.

Leitung: Susanne Baier, Kanzlei des Hessischen Landtags

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Hessischer Landtag

Datum: Mittwoch, 10. Dezember 2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: 65183 Wiesbaden, Hessischer Landtag, Schlossplatz 1 – 3
Bitte benutzen Sie den Eingang Grabenstraße!

Anmeldeschluss: 26. November 2025

Die Veranstaltung findet im Rahmen des politischen Bildungsangebotes des Hessischen Landtags statt. Ein Teilnahmebeitrag entfällt daher. Ein Mittagessen im Landtagsrestaurant und Kaffee ist inklusive.

Sie haben die Möglichkeit, den frauenpolitischen Sprecherinnen und Sprechern im Gespräch Fragen zu stellen. Zur besseren organisatorischen Vorbereitung, bitten wir Sie, dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. Ihre Fragen vorab zukommen zu lassen.

36 **Innere Sicherheit und Stärke** Wie Frauen ihr Selbstvertrauen stärken und Grenzen setzen lernen

„Nichts ist sicherer, als du selbst zu sein.“ - doch wie kann es Frauen gelingen, diese innere Sicherheit zu entwickeln und warum könnte das hilfreich sein?

Innere Sicherheit und Stärke sind wichtige Fähigkeiten, die uns helfen, mit den Herausforderungen und Krisen des Lebens umzugehen. Es sind keine festen Eigenschaften, sondern veränderbare und erlernbare Fähigkeiten. Sie hängen mit der Persönlichkeit, der Umwelt und den Erfahrungen zusammen.

Referentin: Tessa Koschig, Systemischer Business-Coach, Psychologische Beraterin, Kriminaloberrätin (M.A.), Gleichstellungsbeauftragte Polizei, Wiesbaden

Kooperation: Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis

Datum: Montag, 27. Januar 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 20. Januar 2025



37 **Trennung mit Kindern, wie geht es weiter?** Residenz-, Wechsel- oder Nestmodell?

Jede zweite Ehe wird in Deutschland geschieden. Das ist mittlerweile Realität und Normalität. Befinden Sie sich in der Trennung oder spielen Sie mit dem Gedanken? Fühlen Sie sich unsicher, was auf Sie zukommen kann und vor allem, was das Beste für Ihre Kinder sein könnte? In diesem Vortrag erhalten Sie relevante Informationen zu den unterschiedlichen Lebensmodellen getrennter Eltern. Sie erfahren Vor- und Nachteile jedes Modells und Möglichkeiten, dieses zum Wohle der Kinder umzusetzen.

Referentin: Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Sinn Coach, Schema Coach, Expertin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Minimalistin, Frankfurt am Main

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach, Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich, Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg, Frauenbüro Langen

Datum: Dienstag, 28. Januar 2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 21. Januar 2025



38

Raus aus der Ohnmacht, rein in die Macht!

Einladung zum psychologischen Talk „Frauen und Macht“

Seit Jahren ist der Anteil von weiblichen Führungskräften kaum gestiegen. Das Streben nach Macht ist oft noch eine männliche Domäne. Frauen sind sich ihrer eigenen Gestaltungsmacht oft nicht bewusst oder sie erlauben sich nicht, nach Macht zu streben, haben mitunter sogar Angst davor, lautet die These der Psychologin Martina Lackner. Deshalb wirken gesellschaftlich geprägte Rollenzuschreibungen so stark und anhaltend. Dieses Phänomen kommt nicht von ungefähr, sondern gründet auf mehreren Faktoren, die sich wie ein roter Faden durch das Leben von Frauen ziehen.

Referentin: Martina Lackner, Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, systemischer Coach, Experte für gesunde Machtstrategien, Autorin, Eltville

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Mittwoch, 29. Januar 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22. Januar 2025



39

Soft Skills: durch weiche Kompetenzen zum Erfolg

Zertifikate, Zeugnisse, Dokortitel - nur dann wirst du was!

Nur durch die Ergänzung der Hard Skills durch die so genannten Soft Skills - die sozialen Kompetenzen - können wir ganzheitlich erfolgreich sein. Sie erfahren was Hard und Soft Skills sind und welche übergeordneten Kompetenzfelder zu den so genannten Soft Skills gehören. Was ist Persönlichkeit, was anerzogen und was erlernbar? Und was hat Potenzialentfaltung mit Soft Skills zu tun?

Referentin: Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Minimalistin, Frankfurt am Main

Kooperation: Frauenbüro der Stadt Bensheim

Datum: Mittwoch, 29. Januar 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22. Januar 2025



40

Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen

Vortrag zur Awareness-Bildung und mit praktischen Beispielen

Was ist Künstliche Intelligenz (KI) und wie funktioniert sie? Ist Künstliche Intelligenz auch für mich in meinem persönlichen und beruflichen Kontext relevant? Welche Chancen und Möglichkeiten bieten sich speziell für Frauen im Bereich der KI? Frauen sind in dem Bereich KI oft noch unterrepräsentiert. Dies kann Risiken für Frauen haben – wenn Technologien von meist männlich dominierten Unternehmen entwickelt wurden.

Referentin: Birgitta Tümmeler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Mittwoch, 05. Februar 2025, 15:30 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 29. Januar 2025



41

Ich zuerst! - Eigenverantwortlich mit Geld umgehen

Am Ende des Geldes ist noch viel Monat übrig? Frauen verdienen im Vergleich zu Männern durchschnittlich weniger. Durch Trennung, Kindererziehungszeiten und daraus resultierenden Teilzeiten bleibt vielen Frauen nur wenig Geld. Hinzu kommt, dass das Leben immer teurer wird. Und am Ende droht jeder zweiten Frau Altersarmut. Erfahren Sie, wie Sie durch ein alltagstaugliches Budget ihre Finanzen in den Griff bekommen und sich ein finanzielles Polster ansparen.

Referentin: Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Minimalistin, Frankfurt am Main

Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

Datum: Donnerstag, 13. Februar 2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 05. Februar 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwfkb.de**

42 Frau und Gesundheit: „Gelassen durch den Arbeitsalltag trotz Wechseljahre“ - Die natürliche Umbruchphase aktiv gestalten

Medizinisch heißen Wechseljahre Klimakterium - griech. „Klimax“ also Leiter, Treppe. Als Frau erreichen wir eine neue Stufe unseres Lebens. Beruflich wie privat können Frauen selbstbewusst die frei gewordenen Energien nutzen und auf dem Weg zur reifen Frau durchstarten. Aber was ist dran an den Beschwerden in diesen Jahren?

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Kooperation: Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis

Datum: Montag, 17. Februar 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 10. Februar 2025



43 Umgang mit Suchtkrisen im persönlichen Umfeld

Insbesondere für Frauen ist das „Nicht-Helfen“ oft schwierig, da es in deutlichem Kontrast zur gesellschaftlichen und sozial akzeptierten Frauenrolle steht. Wir werden tiefer in die Dynamiken von Suchtverhalten eintauchen und konkrete Strategien kennenlernen, um als Beziehungsperson gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Suchtverhaltens und die Bedeutung offener Kommunikation erkundet, sondern auch die komplexe Thematik der Co-Abhängigkeit beleuchtet, um ein umfassendes Verständnis für die Herausforderungen und Chancen in Beziehungen zu schaffen.

Referentin: Monika Stepan, Wirtschaftspsychologin, Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Paartherapeutin, Bad Homburg

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Dienstag, 18. Februar 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11. Februar 2025



44 Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

So viel steht fest: Für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen, (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden? Sie erhalten einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausreicht. Themen sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main

Kooperation: Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Datum: Mittwoch, 19. Februar 2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 12. Februar 2025



45 Schritt für Schritt Vermögen aufbauen Geldanlage für Frauen

„Für Geldanlage muss man reich sein und viel wissen“ ist ein Mythos, der viele Frauen von der Geldanlage abhält. Dabei geht es gerade auch darum, Vermögen aufzubauen - Schritt für Schritt, aber regelmäßig und mit der nötigen Flexibilität. Denn wer weiß heute schon, was übermorgen sein wird. Im Vordergrund steht, sich selbst unabhängig zu machen - für persönliche Ziele, aber auch für Spontanität und für unvorhergesehene Umstände gewappnet zu sein. Sei es ein Job, den wir wechseln möchten, ein Umzug oder auch eine anstehende Trennung.

Referentin: Melanie Usselman, Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

Datum: Dienstag, 25. Februar 2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 17. Februar 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

46 Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben

(Er)kenne deine individuellen Werte und deinen Selbstwert

Werte sind die grundlegenden Überzeugungen, die unser Handeln und unsere Entscheidungen leiten. Sie spiegeln wider, was uns wichtig und sinnvoll erscheint. Werte können individuell oder gemeinschaftlich sein, und sie können sich im Laufe des Lebens verändern. Werte helfen uns, unsere Identität zu definieren und unsere Lebensqualität zu verbessern. Wenn wir unsere Werte kennen, haben wir einen guten Kompass für unser Leben und können uns mitunter besser verstehen.

Referentin: Tessa Koschig, Systemischer Business-Coach, Psychologische Beraterin, Kriminaloberrätin (M.A.), Gleichstellungsbeauftragte Polizei, Wiesbaden

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim

Datum: Donnerstag, 27. Februar 2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 20. Februar 2025



47 Geld in der Beziehung

Wir sprechen darüber!

Dieser Vortrag gibt Ihnen Tipps, wie Sie als Paar leichter über Geld sprechen und Ihre Finanzen fair und auf Augenhöhe organisieren können. Der Vortrag stärkt die Frauen in ihrem eigenen Geldbewusstsein und unterstützt mit praktischen Tipps und Anleitungen dabei, mit den verschiedenen finanziellen Gender Gaps (Gehalt, Elterngeld, Rente, etc.) in der Beziehung souverän umzugehen. Teilnehmen können Frauen jeden Alters und in jeglichem Beziehungsstatus. Die Inhalte können sowohl als Paar, als auch allein umgesetzt werden und stärken so die finanzielle Bildung sowie das Ziel der Gleichstellung.

Referentin: Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor*innen UG, Hanau

Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

Datum: Donnerstag, 06. März 2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 26. Februar 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

48 Let's talk about money - Warum sich Frauen für ihre Finanzplanung interessieren sollten und wir keine „rosa Finanzen“ brauchen

„Female Finance“, also spezielle Angebote für Frauen rund um das Thema Finanzen, gewinnen mehr und mehr an Bedeutung, aber brauchen wir das? Sind „rosa Finanzen“ tatsächlich die Lösung, um uns Frauen zu motivieren, uns für Finanzen zu interessieren? Das Ganze natürlich von Frauen für Frauen! Denn unter Frauen spricht es sich leichter über Finanzen und alle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Referentin: Céline Wernet, Finanz- und Vermögensplanerin, Darmstadt

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Freitag, 07. März 2025, 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 28. Februar 2025



49 Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen

Vortrag zur Awareness-Bildung und mit praktischen Beispielen

Was ist Künstliche Intelligenz (KI) und wie funktioniert sie? Ist Künstliche Intelligenz auch für mich in meinem persönlichen und beruflichen Kontext relevant? Welche Chancen und Möglichkeiten bieten sich speziell für Frauen im Bereich der KI?

Referentin: Birgitta Tümmeler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden

Kooperation: Büro für Frauen und Chancengleichheit Schwalm-Eder-Kreis

Datum: Montag, 10. März 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 03. März 2025



50 Frauenpower für Ihre Geldanlage: Klug investieren und finanzielle Ziele erreichen

Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt und wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt, welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten.

Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds/ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main
Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum: Dienstag, 11. März 2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmebeitrag: € 10,-
Anmeldeschluss: 03. März 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

51 Ich zuerst! - Eigenverantwortlich mit Geld umgehen

Am Ende des Geldes ist noch viel Monat übrig? Frauen verdienen im Vergleich zu Männern durchschnittlich weniger. Durch Trennung, Kindererziehungszeiten und daraus resultierenden Teilzeiten bleibt vielen Frauen nur wenig Geld. Hinzu kommt, dass das Leben immer teurer wird. Und am Ende droht jeder zweiten Frau Altersarmut. Erfahren Sie, wie Sie durch ein alltagstaugliches Budget ihre Finanzen in den Griff bekommen und sich ein finanzielles Polster ansparen.

Referentin: Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Minimalistin, Frankfurt am Main
Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum: Dienstag, 18. März 2025, 15:00 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 11. März 2025



52 Klug gekontert Auf Diskriminierungen schlagfertig reagieren

Jemand serviert Ihnen einen diskriminierenden Spruch, wird unverschämt, versucht, Sie zu manipulieren. Wie reagieren Sie? Meist sind wir sprachlos, erst später fallen uns viele gute Konter ein. Damit sind Sie nicht allein!

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Frauen mit beleidigenden und diskriminierenden Sprüchen umgehen können. Schlagfertigkeit heißt, die Kontrolle über die Situation zu behalten. Sie hilft dabei, sich durchzusetzen und zu behaupten, macht selbstbewusster und souveräner.

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main
Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach, Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich, Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg, Frauenbüro Langen
Datum: Mittwoch, 19. März 2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12. März 2025



53 Grüne Geldanlage: Marketingstrategie oder echter Beitrag zum Umweltschutz?

Grüne bzw. nachhaltige Investments sind gefragt wie nie zuvor. In Anbetracht von Klimawandel und Umweltbelastungen wird es immer wichtiger, verantwortungsbewusst für die Zukunft zu investieren. Nur: welche Geldanlagen sind wirklich „grün“, welche Fonds verdienen die Bezeichnung „nachhaltig“ und welche helfen dabei, den Planeten zu schützen und welche sind nicht mehr als „Greenwashing“? Wir werden darüber sprechen, welche Arten von grünen Investments es gibt, wie Nachhaltigkeit in der Finanzbranche definiert wird und welche Strategien es gibt, um mit nachhaltiger Geldanlage erfolgreich Vermögen zu schaffen.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main
Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum: Donnerstag, 20. März 2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmebeitrag: € 10,-
Anmeldeschluss: 12. März 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

54 Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

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

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main
Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum: Donnerstag, 27. März 2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmebeitrag: € 10,-
Anmeldeschluss: 19. März 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

55 Frauenpower für Ihre Geldanlage: Klug investieren und finanzielle Ziele erreichen

Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt und wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt. Welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten. Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds/ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main
Kooperation: Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Datum: Dienstag, 01. April 2025, 17:00 – 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25. März 2025



56 Begrenzende Glaubenssätze durch eigene Kraft auflösen

Bei diesem Vortrag widmen wir uns einem zentralen Aspekt des individuellen Wohlbefindens: unseren Glaubenssätzen. Negative Glaubenssätze können nicht nur die persönliche Entfaltung blockieren, sondern auch die Entwicklung eines positiven Selbstbildes, Partnerschaften und beruflichen Erfolg beeinträchtigen. Oft entstehen solche Glaubenssätze bereits in der Kindheit und begleiten uns unbewusst durch das Leben. Der Vortrag richtet sich an Frauen, die in bestimmten Lebensbereichen nicht die gewünschte Erfüllung finden und Veränderung herbeiführen möchten.

Referentin: Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertif. Inneres Kind Mentorin, Saarlouis
Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum: Mittwoch, 02. April 2025, 16:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26. März 2025



57 Gesundheit im Arbeitsleben

Die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit

Stress ist ein Phänomen, das in der heutigen Arbeitswelt und Gesellschaft immer präsenter und für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Berufs- und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck, einem hohen Arbeitspensum oder der Doppelbelastung von Berufstätigkeit und Kindererziehung konfrontiert. Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen lernen möchten und so mehr Eigenverantwortung für sich und ihre mentale Gesundheit übernehmen möchten.

Referentin: Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg
Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg
Datum: Dienstag, 29. April 2025, 09:00 – 12:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22. April 2025

**Anmeldungen bitte unter: www.vhs-hersfeld.de.
Ein Teilnahmebeitrag fällt an.**



58 Arbeiten im Homeoffice – Fluch und Segen zugleich?

In der heutigen Arbeitswelt ist das Verlegen des Arbeitsplatzes in die eigenen vier Wände keine Seltenheit mehr. Doch nicht allen von uns fällt es leicht, im Homeoffice zu arbeiten. Für viele ist das Arbeiten in den eigenen vier Wänden eine Herausforderung. Es geht darum, die Arbeitszeit zuhause effektiv zu nutzen und Vereinbarungen mit dem Team zu treffen, wie miteinander kommuniziert wird, wenn nicht alle am gleichen Ort sind. Wichtig ist auch, mögliche Nachteile für Frauen beim Arbeiten im Homeoffice im Auge zu behalten. Laut Studien verstärkt Homeoffice oft die sogenannte tradierte Arbeitsteilung und kann Nachteile bei der Gleichstellung der Geschlechter mit sich bringen.

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business Coach, Frankfurt am Main

Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

Datum: Dienstag, 06. Mai 2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 25. April 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

59 Intersektionaler Feminismus

Vielfalt als Stärke

Diversität ist im Kontext von selbstbewusstem Feminismus für viele immer noch eine gelebte Realität mit zahlreichen Hindernissen. Der Intersektionale Feminismus zeigt auf, dass neben Sexismus noch andere Diskriminierungsformen eine Rolle spielen. Auch Religionszugehörigkeit, Hautfarbe, Sexualität oder Zugehörigkeit einer Gruppe mit bestimmten Beeinträchtigungen werden mit einbezogen.

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden

Kooperation: Frauenbüro der Stadt Bensheim

Datum: Dienstag, 06. Mai 2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28. April 2025



60 Schluss mit dem Gedankenkarussell

Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!

In diesem Seminar wird ein Bewusstsein für die eigenen Denkmuster geschaffen. Durch die Entwicklung von Handlungsstrategien erlernen Sie, aus den ständigen Gedankenschleifen auszubrechen. Studien zeigen, dass Frauen häufiger dazu neigen, sich intensiver mit zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Erwartungen auseinanderzusetzen. Dieser Workshop zielt darauf ab, Frauen in ihrem Streben nach Selbstfürsorge zu unterstützen.

Referentin: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Donnerstag, 08. Mai 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30. April 2025



61 Kompetenzen erkennen – Wiedereinstieg gestalten

Online-Stellensuchstrategien

Bei der Suche nach einer Stelle beim Wiedereinstieg stellen viele Frauen fest, dass es im Internet eine große Anzahl an Stellenbörsen mit sehr ähnlichen Angeboten gibt. Das Angebot ist unübersichtlich und viele Suchende finden sich und ihre Fähigkeiten in den ausgeschriebenen Stellen nicht wirklich wieder. Hierbei macht es kaum einen Unterschied, ob nach einer Vollzeit-Stelle oder nach einer Teilzeit-Stelle gesucht wird. Das Ergebnis ist, dass viele Bewerberinnen ausschließlich die bekannten Internet-Stellenbörsen nutzen und nicht wirklich auf Passgenauigkeit achten. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie bei der Online-Stellensuche strategisch vorgehen können. Dieser Workshop richtet sich insbesondere an Frauen, die nach einer Elternzeit den Wiedereinstieg ins Berufsleben suchen.

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt

Kooperation: Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Wiesbaden

Datum: Mittwoch, 14. Mai 2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07. Mai 2025



62 Endometriose – ein langer Leidensweg bis zur Diagnose

Eine weibliche Erkrankung mit vielen Gesichtern

Schätzungen (WHO 2022) zufolge leiden in Deutschland ca. zwei Millionen Frauen an Endometriose. Jedes Jahr erkranken ca. weitere 40.000 Frauen daran. Dennoch ist die Krankheit noch wenig erforscht und benötigt definitiv mehr Aufmerksamkeit und Forschung. Die Endometriose ist eine Krankheit, bei der sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht nur in der Gebärmutterhöhle, sondern auch außerhalb der Gebärmutter befindet und individuell verschiedene Symptome verursacht. Die häufigsten äußern sich in starken Regelschmerzen/-blutungen und Zysten.

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus

Datum: Dienstag, 20. Mai 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 13. Mai 2025



63 Sicherheit am PC und im Internet

Vortrag zur Awareness-Bildung und mit Empfehlungen für Ihre Sicherheit

Unsicherheit und graue Theorie waren gestern! Die sichere Arbeitsweise ist das A und O rund um den PC, denn laut BSI entwickeln sich sowohl Cyber-Erpressungen zur größten Bedrohung, und auch zahlreiche Schädlinge bedrohen vor allem Windows-Systeme. Dagegen setzt man am besten mehrstufige Schutzmechanismen ein, die wir ansprechend aufzeigen: Von der Sicherheit am PC über die Sicherheit im Internet bis hin zu nützlichen Zusatzprogrammen. Sie lernen zudem nützliche Tools kennen, mit denen Sie Fake-Shops prüfen, oder ob Ihre E-Mail-Adresse schon einmal missbräuchlich verwendet wurde. Sie erfahren auch den Nutzen eines Passwort-Managers, der mit höchstem Standard für leistungsstarke Verschlüsselung einen sicheren Tresor für Ihre Passwörter bietet. Nehmen Sie sich diesen Termin Zeit, denn Sie werden Sicherheit gewinnen und in jeder Hinsicht davon profitieren – im privaten Bereich wie auch im Berufs- oder Vereinsleben!

Referentin: Birgitta Tümmeler, Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Mittwoch, 21. Mai 2025, 15:30 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 14. Mai 2025



64 Trennung mit Kindern, wie geht es weiter?

Residenz-, Wechsel- oder Nestmodell?

Jede zweite Ehe wird in Deutschland geschieden. Das ist mittlerweile Realität und Normalität. Befinden Sie sich in der Trennung oder spielen Sie mit dem Gedanken? Fühlen Sie sich unsicher, was auf Sie zukommen kann und vor allem, was das Beste für Ihre Kinder sein könnte? In diesem Vortrag erhalten Sie relevante Informationen zu den unterschiedlichen Lebensmodellen getrennter Eltern. Sie erfahren Vor- und Nachteile jedes Modells und Möglichkeiten, dieses zum Wohle der Kinder umzusetzen.

Referentin: Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Sinn Coach, Schema Coach, Expertin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Minimalistin, Frankfurt am Main

Kooperation: Städtisches Frauen- und Gleichstellungsbüro (HGO) Ober-Ramstadt

Datum: Montag, 26. Mai 2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 19. Mai 2025

Anmeldungen bitte per E-Mail an: gleichstellungsbeauftragte@ober-ramstadt.de

65 Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

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

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main

Kooperation: Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf

Datum: Dienstag, 27. Mai 2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 20. Mai 2025

**Anmeldungen bitte direkt an das Kommunale Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf, Telefonnummer: 06421 / 405-1311
E-Mail: kommgleichstellung@marburg-biedenkopf.de**

66 Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt

Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch

Die Entscheidung für ein Kind hat großen Einfluss auf die finanzielle Situation von Müttern. Fast alle „Gender Gaps“ vergrößern sich, wenn ein Paar zu Eltern wird. In dem Format findet Aufklärung über die finanziellen Auswirkungen der Elternschaft und eines klassischen Ernährer-Hausfrauen-Elternzeitmodells statt. Zudem werden alternative Elternzeitmodelle erklärt und fünf Schritte zur gleichberechtigten Elternzeitplanung dargelegt.

Referentin: Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor*innen UG, Hanau

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach, Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich, Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg, Frauenbüro Langen

Datum: Dienstag, 03. Juni 2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 26. Mai 2025



67 Die Kunst der Konfliktlösung

Effektive Kommunikation

In diesem Workshop wird beleuchtet, wie unerfüllte Bedürfnisse unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und Partnerschaften beeinflussen und wie wir sie erkennen und ansprechen können, um tiefere Verbindungen zu schaffen. Konflikte spielen in Beziehungen eine besondere Rolle, denn sie sind ein natürlicher Teil jeder Beziehung, so dass der Umgang mit Konflikten den Unterschied zwischen Zerbrechen und Festigen bedeuten kann. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die im privaten oder beruflichen Umfeld immer wieder in Konflikte geraten und verstehen wollen, wie durch Kommunikationstechniken Konflikte erst gar nicht aufkommen bzw. effektiv gelöst werden können.

Referentin: Monika Stepan, Wirtschaftspsychologin, Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Paartherapeutin, Bad Homburg

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Mittwoch, 04. Juni 2025, 15:30 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 27. Mai 2025



68 TikTok Politics

Politischer Content und der gesellschaftspolitische Einfluss

Im Vortrag wollen wir gemeinsam erkunden, welche Faszination TikTok insgesamt auf Jugendliche ausübt und inwiefern politische Inhalte konsumiert und geteilt werden. Besonderer Fokus liegt auf dem Einfluss, den dieses soziale Netzwerk als oftmals einzige Informationsquelle einnimmt und in welcher Art und Weise Inhalte im Kontext politischer Themen aufgearbeitet sind. Mithilfe von praxisnahen Beispielen wird ein Einblick in die Vielfalt und die mediale Aufbereitung politischer Inhalte auf TikTok gegeben. Dabei werden nicht nur die Chancen, sondern auch die potenziellen Gefahren thematisiert, die durch ein algorithmusgesteuertes Netzwerk auftreten können. Cybermobbing, Hassrede und Cybergrooming sind nur einige Beispiele, die das Leben von jungen Mädchen und Frauen beeinflussen können.

Referentin: Corinna Schaffranek, M. A. Medienpädagogin und Autorin, Mainz

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

Datum: Donnerstag, 05. Juni 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28. Mai 2025

Anmeldungen bitte unter: www.vhs-hersfeld.de.
Ein Teilnahmebeitrag fällt an.



69 „Arbeit ist...“

Die Lebensaufgabe „Arbeit“ mutig gestalten

Können Sie diesen Satz begeistert zu Ende führen? Spendet Ihre Arbeit Ihnen Energie und Freude, weil Sie sie gerne tun und einen Sinn darin sehen? Oder ist eher das Gegenteil der Fall? Arbeitszeit ist Lebenszeit! Deshalb lohnt es sich, diese Zeit so zu gestalten, dass wir dabei glücklich und zufrieden sind. Doch der Arbeitsalltag sieht oft ganz anders aus: Termindruck, keine Zeit, ständige Arbeitsüberlastung, Stress bis hin zur völligen Erschöpfung und keine Anerkennung. Lebensqualität geht dadurch in allen Bereichen verloren. Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die ihr Arbeitsleben aktiv gestalten und etwas für ihre Zufriedenheit tun möchten. Und die einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen pflegen möchten.

Referentin: Petra Zentgraf, Dipl. Individualpsychologische Beraterin (ASI), Petersberg

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Dienstag, 24. Juni 2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16. Juni 2025



70 Überblick über Projekte, Schreibtisch und Kalender

Möchten Sie auch gerne Ihren Schreibtisch im Griff haben?

Immer mehr Frauen fragen sich, wie ist es möglich, den Papierkram, die Informationsflut und den E-Mail-Eingang im Blick zu behalten? In diesem Kurzvortrag bekommen Sie Ideen und Inspirationen, wie Sie Ihre Struktur gestalten können, damit Sie im stressigen Alltag eine Übersicht haben.

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Flieden
Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum: Mittwoch, 27. August 2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 20. August 2025



71 Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt

Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch

Die Entscheidung für ein Kind hat großen Einfluss auf die finanzielle Situation von Müttern. Fast alle „Gender Gaps“ vergrößern sich, wenn ein Paar zu Eltern wird. In dem Format findet Aufklärung über die finanziellen Auswirkungen der Elternschaft und eines klassischen Ernährer-Hausfrauen-Elternzeitmodells statt. Zudem werden alternative Elternzeitmodelle erklärt und fünf Schritte zur gleichberechtigten Elternzeitplanung dargelegt.

Referentin: Marielle Schäfer, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor*innen UG, Hanau
Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg
Datum: Dienstag, 02. September 2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Teilnahmebeitrag: € 10,-
Anmeldeschluss: 25. August 2025

**Hinweis: Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwafkb.de**

72 Redegewandt statt wortlos

Souverän Gespräche führen

Im Gespräch bildet sich spürbar ein Kloß im Hals oder die Worte sind einfach nicht da. Nach dem Gespräch fallen Ihnen die besten Aussagen ein, um das zu sagen, was Ihnen wichtig war? Kontern oder schlagfertig reagieren, wollten Sie schon immer? Häufige Ursachen für den Kloß im Hals oder die fehlenden Worte können z. B. Stress und Anspannung sein. Entweder setzen die Menschen, Situationen oder wir selbst uns unter Druck und wir können nicht klar denken. Sind wir gelassen und entspannt, fällt es uns häufig leichter, das auszusprechen, was wir gerne sagen möchten. Oft ist auch die eigene Einstellung zu sich selbst ein Hindernis, antworten zu können.

Referentin: Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim
Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
Datum: Mittwoch, 03. September 2025, 15:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 27. August 2025



73 Sei (k)ein Mann! - Wann ist ein Mann ein Mann?

Was ist Männlichkeit und wann ist sie toxisch?

Patriarchale Strukturen und toxische Männlichkeit sind nicht nur für Frauen und marginalisierte Menschen schädlich. Es ist ein gesamtgesellschaftliches Problem: aufgrund ihrer Sozialisation entwickeln Männer Denk- und Verhaltensmuster, die auch ihnen selbst schaden. Aktuelle Studien belegen den negativen Einfluss auf die Gesundheit und Lebenserwartungen von Männern. Gelingt es uns, die Strukturen von Patriarchat und toxischer Männlichkeit zu erkennen und zu reflektieren, können wir für die nachfolgenden Generationen den Weg ebnen, in einer Gesellschaft aufzuwachsen ohne die starren Regeln der Definition von weiblich und männlich.

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin, Wiesbaden
Kooperation: Frauenbüro der Stadt Bensheim
Datum: Dienstag, 16. September 2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 09. September 2025



74 Was bringt uns ChatGPT? Chancen und Herausforderungen

In einer rasant fortschreitenden digitalen Welt gewinnt die künstliche Intelligenz (KI) zunehmend an Bedeutung und ist mittlerweile in vielen Bereichen nicht mehr wegzudenken. In diesem interaktiven Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz und erfahren, warum es wichtig ist, sich bereits heute mit generativen KI-Modellen wie ChatGPT auseinanderzusetzen. Auch geht es darum, wieso Programme wie ChatGPT Frauen benachteiligen können und worauf bei der Benutzung zu achten ist.

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

Datum: Mittwoch, 24. September 2025, 17:30 – 19:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 16. September 2025

Hinweis: Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwaufkb.de

75 Beruf und Familie – immer ein Spagat Die große gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit

Der gesellschaftliche Druck, der auf berufstätigen Müttern lastet, kann oft erhebliche Auswirkungen auf ihre mentale Verfassung haben. Die Erwartungen, sowohl von außen als auch die eigenen, schaffen oft eine angespannte Atmosphäre. Die ständige Balance zwischen beruflichen Verpflichtungen und familiären Aufgaben setzt Mütter unter Druck. Psychosomatische Beschwerden und damit einhergehende Ausfälle sind die Folge. Tatsache ist: Über zehn Prozent aller Krankheitsstände bei Frauen haben psychische Ursachen. Jede fünfte Mutter ist von Burnout betroffen. Das Seminar fördert Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Bewusstseinsbildung, Ressourcenaktivierung und die Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit.

Referentin: Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertif. Inneres Kind Mentorin, Saarlouis

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Dienstag, 01. Oktober 2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Anmeldeschluss: 24. September 2025



76 Gewalt erkennen „Das hat „er“ bestimmt nicht so gemeint ...?“

Solche Aussagen können manchmal der Fingerzeig auf deutlich mehr verletzende Handlungen sein, als wir wahrhaben wollen. Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von Häuslicher Gewalt (BMFSFJ). Oft erkennen wir die Vorstufen der Gewalt im häuslichen Umfeld nicht oder wollen sie nicht wahrhaben. Daher ist es wichtig, die Partnerschaft, Ehe oder lebensverbindende Beziehung im Kontext der eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken zu beleuchten.

Referentin: Nil Esra Dağistan, Business & Culture Coachin, Migrationspezialistin, Wiesbaden

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim

Datum: Mittwoch, 22. Oktober 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2025



77 Wenn Vorsorge schiefeht: Vorsorgemediation Bei Konflikten um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung

Bei Problemen mit Vorsorgeverfügungen sind oft elementare Interessen der Aussteller*innen in Gefahr, ohne dass noch die Möglichkeit eigener Einflussnahme besteht. Meinungsverschiedenheiten zwischen Angehörigen und anderen Beteiligten können dann zu heftigen Konflikten und Gerichtsverfahren führen mit großem Schaden für familiäre Beziehungen. Vorsorgemediation bietet die Chance für die Beteiligten, unter professioneller Anleitung gemeinsam eine Lösung zu erarbeiten, die von allen akzeptiert wird und den Gang zum Gericht überflüssig macht. Der/dem Verfügenden bleibt Leid erspart, und die menschlichen Beziehungen des Umfeldes werden geschont.

Referentin: Christa Benedik-Eßlinger, Rechtsanwältin i.R., Zertifizierte Mediatorin, Friedberg

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro Egelsbach, Frauen- und Gleichstellungsbüro Dreieich, Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg, Frauenbüro Langen

Datum: Donnerstag, 23. Oktober 2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2025



78 Frauen und Erfolg

Leadership kann erlernt werden

Wie ist das Verhältnis von Frauen zu Macht und Erfolg? Fühlen wir uns wohl, wenn wir Macht haben oder wenn wir erfolgreich sind? Ein damit verbundenes Thema ist Leadership. Leadership ist mehr als Führung und Leadership kann erlernt werden. Im Workshop werden u.a. die unterschiedlichen Faktoren, die ein gutes Leadership ausmachen, vorgestellt. Auch das feministische Konzept von Leadership wird vorgestellt.

Referentin: Inés Rentería-Hernández, Rechtsanwältin, Coachin, Theaterpädagogin und Dozentin, Wiesbaden

Kooperation: Frauenbüro der Stadt Fulda

Datum: Montag, 27. Oktober 2025, 17:30 – 20:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2025

Anmeldungen bitte über www.frauenbuero-fulda.de



79 Frauenpower für Ihre Geldanlage: Klug investieren und finanzielle Ziele erreichen

Finanzplanung ist Lebensplanung. Lernen Sie in diesem Vortrag, welche Möglichkeiten der Geldanlage es gibt und wie Sie die Strategie finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt. Welche Kriterien Sie bei der Entscheidung zugrunde legen sollten. Wir schauen auf die verschiedenen Arten der Geldanlage von Tages- und Termingeld über Aktien, Investmentfonds/ETFs bis hin zu Edelmetallen wie Gold und Silber. Sie werden erfahren, welche Anlageform für wen geeignet ist und was die einzelnen Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten sind.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Donnerstag, 30. Oktober 2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 23. Oktober 2025



80 Finanzfit in Rente: Ein Vortrag zur Altersvorsorge speziell für Frauen

So viel steht fest: Für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen, (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden? Sie erhalten einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausreicht. Themen sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Donnerstag, 06. November 2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2025



81 Klug gekontert

Auf Diskriminierungen schlagfertig reagieren

Jemand serviert Ihnen einen diskriminierenden Spruch, wird unverschämt, versucht, Sie zu manipulieren. Wie reagieren Sie? Meist sind wir sprachlos, erst später fallen uns viele gute Konter ein. Damit sind Sie nicht allein! In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Frauen mit beleidigenden und diskriminierenden Sprüchen umgehen können. Es geht darum, aktiv Stellung zu beziehen, (vermeintlich) Schwächere oder auch uns selbst zu schützen und klare Gegenposition zu beziehen. Sie lernen und trainieren, wie Sie bei Provokationen positiv, konstruktiv reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Schlagfertigkeit können Sie lernen.

Referentin: Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

Kooperation: Fachdienst Frauen und Chancengleichheit Landkreis Waldeck-Frankenberg

Datum: Montag, 10. November 2025, 17:30 – 19:30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2025

**Anmeldungen bitte direkt an den Fachdienst des Landkreises Waldeck-Frankenberg:
Telefonnummer: 05631 / 95 413 18 oder E-Mail: frauen-chancengleichheit@lkwaifkb.de**

82 Innere Sicherheit und Stärke

Wie Frauen ihr Selbstvertrauen stärken und Grenzen setzen lernen

„Nichts ist sicherer, als du selbst zu sein.“ - doch wie kann es Frauen gelingen, diese innere Sicherheit zu entwickeln und warum könnte das hilfreich sein?

Innere Sicherheit und Stärke sind wichtige Fähigkeiten, die uns helfen, mit den Herausforderungen und Krisen des Lebens umzugehen. Es sind keine festen Eigenschaften, sondern veränderbare und erlernbare Fähigkeiten. Sie hängen mit der Persönlichkeit, der Umwelt und den Erfahrungen zusammen.

Referentin: Tessa Koschig, Systemischer Business-Coach, Psychologische Beraterin, Kriminaloberrätin (M.A.), Gleichstellungsbeauftragte Polizei, Wiesbaden

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Griesheim

Datum: Mittwoch, 19. November 2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 12. November 2025



83 Grüne Geldanlage: Marketingstrategie oder echter Beitrag zum Umweltschutz?

Grüne bzw. nachhaltige Investments sind gefragt wie nie zuvor. In Anbetracht von Klimawandel und Umweltbelastungen wird es immer wichtiger, verantwortungsbewusst für die Zukunft zu investieren. Nur: welche Geldanlage sind wirklich „grün“, welche Fonds verdienen die Bezeichnung „nachhaltig“ und welche helfen dabei, den Planeten zu schützen und welche sind nicht mehr als „Greenwashing“? Wir werden darüber sprechen, welche Arten von grünen Investments es gibt, wie Nachhaltigkeit in der Finanzbranche definiert wird und welche Strategien es gibt, um mit nachhaltiger Geldanlage erfolgreich Vermögen zu schaffen.

Referentin: Carmen Stephan, Finanzmentoring, Frankfurt am Main

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Donnerstag, 20. November 2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 13. November 2025



84 Formen der Gewalt gegen Frauen

Wie erkenne ich diese und was kann ich tun?

Gewalt gegen Frauen geht alle in der Gesellschaft an. Das Erkennen von Gewalt gegen Frauen ist ein erster Schritt zur Verhinderung und Bekämpfung von Gewalt. Das betrifft nicht nur Frauen und ihre Familien, sondern hat auch Auswirkungen auf den Arbeitsplatz und auf die Gesellschaft insgesamt. Um präventive Maßnahmen ergreifen zu können und auch Schutz und Unterstützung passgenau anbieten zu können, ist es notwendig, die verschiedenen Formen von Gewalt zu kennen und sich ihrer bewusst zu sein.

Referentin: Inés Rentería-Hernández, Rechtsanwältin, Coachin, Theaterpädagogin und Dozentin, Wiesbaden

Kooperation: Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum: Dienstag, 25. November 2025, 16:00 – 18:30 Uhr

Anmeldeschluss: 18. November 2025



85 „Nein.“ ist ein vollständiger Satz

Grenzen setzen lernen

Ein wichtiger erster Schritt ist zu lernen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese sowie sich selbst wertzuschätzen. Ein (selbst-)bestimmtes „Nein“ zu anderen ist oft ein „Ja“ zu sich selbst. Indem wir unser Selbstwertgefühl stärken, fällt es uns auch leichter, Grenzen zu setzen. Indem wir Grenzen setzen, stärken wir wiederum unser Selbstwertgefühl. Selbstwirksamkeit bedeutet auch, heraus aus der Opferrolle zu kommen, zu handeln und sich auch bei Bedarf Unterstützung zu holen.

Referentin: Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

Kooperation: Frauen- und Gleichstellungsbüro Riedstadt

Datum: Mittwoch, 26. November 2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldeschluss: 19. November 2025



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

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

Referentin: Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg

Kooperation: Kommunales Frauen- und Gleichstellungsbüro Landkreis Marburg-Biedenkopf

Datum: Dienstag, 02. Dezember 2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 25. November 2025



Hinweis Urheberrecht

Wir verstehen uns als überparteilich organisierte Dienstleisterin für Sie. Als Frauengruppe oder Vereinigung oder als Frauenbeauftragte – ob intern oder extern – können Sie bei uns Ihr individuelles Veranstaltungsformat buchen.

Wir freuen uns Ihnen eine Vielzahl von Themen anzubieten. Die Themen unterscheiden sich in folgende Kategorien: Frauen, Beruf und Perspektiven und gesellschaftspolitische Themen. Unsere Referentinnen kommen in Ihre Regionen oder bieten die Veranstaltung auch im Online-Format an. Bei Online-Veranstaltungen stellen wir Ihnen, nach Bedarf, unsere Online-Plattform zur Verfügung.

Die Inhalte unserer Ausschreibungstexte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, beim Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Verleihung oder andere Nutzung bedarf der ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung des Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.. Das öffentliche Zugänglichmachen unserer Ausschreibungstexte ist nicht erlaubt.

Sie können uns Ihre Anfrage direkt per E-Mail an frauen@buero-f.de schicken.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Beratung hierzu? Rufen Sie uns gerne an.

Geschäftsbedingungen - für einzelne Frauen

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Unsere Präsenz- und Onlineveranstaltungen stehen interessierten hessischen Bürgerinnen aller Altersstufen und aus allen Bevölkerungskreisen offen. Wenn nicht anders erwähnt, sind keine besonderen Voraussetzungen zur Teilnahme erforderlich.

ANMELDUNG

Zum Besuch der Präsenz- und Onlineveranstaltungen ist eine vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (wenn nicht anders in der Ausschreibung angegeben). Sie können sich entweder per E-Mail bei uns anmelden (frauen@buero-f.de) oder über unsere Website (www.buero-f.de) und bei Onlineveranstaltungen über den Link in der Ausschreibung bzw. QR-Code. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs (Post/ E-Mail) berücksichtigt und sind verbindlich.

TEILNEHMERZAHL

Die angebotenen Präsenz- und Onlineveranstaltungen können nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl*innen stattfinden. Die Mindestteilnehmerzahl*innen wird an die jeweilige Veranstaltung angepasst.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Der Teilnahmebeitrag ist nach Aufforderung durch das BüroF, unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsdatums, auf folgendes Konto zu **überweisen**:

Nassauische Sparkasse Wiesbaden
IBAN: DE61 5105 0015 0116 7481 77
BIC: NASSDE55XXX

Bei den Teilnahmebeiträgen kann in Ausnahmefällen eine Ermäßigung gewährt werden. Eine Nichtanspruchnahme von Unterkunft und/oder Verpflegung entbindet nicht von der Bezahlung.

ABSAGE

Die Absage muss schriftlich erfolgen.

Bei Absagen **nach dem Anmeldeschluss** wird die volle Kursgebühr fällig.

Eine Absage von Seiten des BüroF kann wegen zu geringer Teilnehmerinnenzahl oder in Fällen höherer Gewalt (z.B. Krankheit der Referentin) erfolgen. Die Teilnahmebeiträge werden dann zurückerstattet. Weitere Ansprüche an das BüroF bestehen nicht.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Jede Teilnehmerin kommt für selbst verursachte Schäden selbst auf und kann keine Haftungsansprüche an das BüroF stellen. Für Schäden, die von anderen Teilnehmerinnen verursacht wurden, haften diese und nicht das BüroF.

Das BüroF haftet nur für Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit. Für einfache Fahrlässigkeit haftet das BüroF – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – nur, sofern wesentliche Vertragspflichten (Kardinalpflichten) verletzt werden. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden, maximal jedoch bis zu einem Betrag in Höhe des zehnfachen Teilnehmerbeitrags, maximal jedoch bis zu einem Betrag in Höhe von € 255,00.

Die Haftung für mittelbare und unvorhersehbare Schäden, Produktions- und Nutzungsausfall, entgangenen Gewinn, ausgebliebene Einsparungen und Vermögensschäden wegen Ansprüchen Dritter, ist im Falle einfacher Fahrlässigkeit – außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – ausgeschlossen.

Eine weitergehende Haftung ist – ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs – ausgeschlossen.

Soweit die Haftung ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung der Angestellten, Arbeitnehmer*innen, Vertreter*innen, Organe und Erfüllungsgehilfen des BüroF.

Datenschutz

RECHTSGRUNDLAGE

Für die Abwicklung der Veranstaltungen müssen wir Ihre Daten speichern und verarbeiten. Zweck der Verarbeitung ist die Organisation und Durchführung der jeweiligen Veranstaltung. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs 1 Buchstaben a, b und f der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

WEITERGABE

Gegebenenfalls werden Ihre Daten an die zuständige Referentin oder Kooperationspartnerin weitergegeben, die diese Daten jedoch ausschließlich nur für den Zweck der Durchführung des Seminars verwenden darf.

SPEICHERFRIST

Ihre Daten werden bei uns so lange gespeichert, wie dies unter Beachtung gesetzlicher Aufbewahrungsfristen für die Aufgabenerfüllung erforderlich ist.

IHRE RECHTE

Soweit wir von Ihnen personenbezogene Daten verarbeiten, stehen Ihnen als Betroffener nachfolgende Rechte zu:

- Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO).
- Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen, sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO).
- Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).
- Falls Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben und die Verarbeitung auf dieser Einwilligung beruht, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

BILDER

Bei unseren Veranstaltungen machen wir Bilder für unseren Internetauftritt. Wenn Sie nicht möchten, dass Bilder von Ihnen gemacht werden, teilen Sie uns dies bitte mit Ihrer Anmeldung mit.

KONTAKT

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
Friedrichstraße 32
65185 Wiesbaden

Fon: 0611 / 157 86-0
Mail: frauen@buero-f.de
Net: www.buero-f.de

Buchungsbedingungen

für Kooperationspartnerinnen, Verbände und Frauenbeauftragte

VORAUSSETZUNGEN

Die hessenweiten Angebote des BüroF können von hessischen Frauenorganisationen, Frauenvereinen und Frauenverbänden sowie von Frauenbeauftragten schriftlich angefordert werden. Die jeweilige Institution kann dann zu einem selbstgewählten Termin vor Ort oder online eine Veranstaltung in Kooperation mit dem BüroF anbieten. Das BüroF stellt die Referentin und die inhaltliche Gestaltung zur Verfügung. Die anfragende Institution organisiert den Veranstaltungsraum und übernimmt die Werbung vor Ort sowie eventuell anfallende Materialkosten.

SEMINARANFRAGE

Die Seminaranfrage (**Mindestdauer: 2 Stunden in Präsenz und 1 Stunde Online**) geschieht per E-Mail. Für eine Präsenz- oder Onlineveranstaltung sind jeweils 3 Auswahltermine vorzuschlagen. Sobald der Termin von uns mit der angefragten Referentin abgeklärt ist, wird von uns eine Terminbestätigung an die Ansprechpartnerin der anfragenden Organisation versandt. Die Anfrage ist nun verbindlich und die Referentin gebucht. Das BüroF erstellt im Anschluss die entsprechenden Seminarbestätigungen sowie die Honorar- und Kooperationsverträge.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Kosten für die Präsenzveranstaltungen betragen 50,00 € pro Zeitstunde (Honorar der Referentin). Bei einer Anfrage von weniger als drei Zeitstunden wird ein pauschales Honorar von 150,00 € erhoben. Die Fahrtkosten werden nach dem hessischen Reisekostengesetz berechnet. Die Wegstreckenentschädigung beträgt 0,35 € je Kilometer.

Die Kosten (das Honorar der Referentin) für die Onlineveranstaltungen werden wie folgt berechnet:

Länge des Vortrages / der Veranstaltung	Honorar der Referentin
60 min	€ 125,-
90 min	€ 150,-
120 min	€ 200,-
150 min bis 180 min	€ 250,-

Zusätzlich zu dem Honorar der Referentin erheben wir für Präsenz- und Onlineseminare eine Servicepauschale in Höhe von 20,00 € Bei einer gewünschten Begleitung der Onlineveranstaltung werden zusätzlich 20,00 € pro Zeitstunde in Rechnung gestellt.

Die Kosten der Online-Angebote trägt allein die anfragende Organisation bzw. die Kooperationspartnerin. Nach der Veranstaltung wird vom BüroF eine Endabrechnung der angefallenen Kosten erstellt und zugeschickt.

Die Seminaarauswertung und die ausgefüllte Teilnahmeliste ist an das BüroF zurückzusenden und der Rechnungsbetrag auf folgendes Konto zu überweisen:

Nassaische Sparkasse Wiesbaden
IBAN: DE61 5105 0015 0116 7481 77
BIC: NASSDE55XXX

ABSAGE

- Die Absage muss schriftlich erfolgen.
- Für Präsenzseminare gilt eine Absagefrist von 10 Werktagen und für Online-Angebote von 5 Werktagen.
- Bei Absagen des Präsenz- und Onlineseminars nach der Absagefrist trägt die Kooperationspartnerin alle Veranstaltungskosten bis max. € 255,-.
- Bei Absagen von Seiten des BüroF in Fällen höherer Gewalt (z.B. Krankheit der Referentin) kann die Hälfte der nachgewiesenen Ausfallkosten (jedoch max. € 255,-) erstattet werden. Weitere Ansprüche an das BüroF bestehen nicht.

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.

Büro



Friedrichstraße 32
D-65185 Wiesbaden

Fon 0611 / 15 78 60
Mail frauen@buero-f.de
Net www.buero-f.de
Instagram [buero_f](https://www.instagram.com/buero_f)

