

## „Was hält mich zurück, mein Ding zu machen?“

Erkenntnisse aus der Vergangenheit können uns zu Erfolg in der Gegenwart und Zukunft führen

**Samstag, 29. Mai, 9:30 bis 16:30 Uhr**  
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Gemeinsam machen wir uns auf Spurensuche, was Frauen davon abhält, ihren Weg zu gehen und das in die Welt zu bringen, was ihnen wichtig ist.

Es gibt alte Geschichten, die wirken immer noch nach, und es scheint nur so, als hätten Sie alles im Griff. Was in der Vergangenheit nicht abgeschlossen wurde, wirkt in die Gegenwart und verhindert den eigenen Erfolg.

- Können Sie sich nur schwer von Dingen trennen, obwohl sie Ihnen nicht mehr gefallen und dienlich sind?
- Sind Sie gut versorgt und haben manchmal trotzdem noch Existenzangst?
- Haben Sie Angst, einen Vortrag zu halten?
- Können Sie aus Loyalität nicht Nein sagen, obwohl Sie mehr Ruhe für sich selbst benötigen?

Dann wirken vielleicht noch einige dieser alten Geschichten in Ihnen. Das Erkennen des Dahinterliegenden befreit.

Inhalt:

- Impulse für mögliche Ursachen erhalten
- Kollektive Prägungen entdecken
- Eigene Familiengeschichten erkennen
- Systemische Lösungen entwickeln

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach und Trainerin, Idstein  
Teilnahmebeitrag: zwölf Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 19. Mai 2021

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

## Mensch - ärgere dich nicht!

Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

**Samstag, 19. Juni, 9 bis 16 Uhr**  
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Eigenschaften oder eine unsachliche Bemerkung werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Und dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben. Was können Sie tun, um Ärger loszulassen, ihn in Luft aufzulösen oder zu verwandeln? Vielleicht sogar zu nutzen? Freuen Sie sich darauf, für sich geeignete Mittel und Wege zu entdecken, um immer öfter einen kühlen Kopf zu bewahren und mit Ärger, Groll und Co. effizienter umzugehen.

Inhalt:

- Situationsanalyse: Was und wer ärgert Sie? Warum?
- Musterunterbrechung: Wie wird aus einem kleinen Anlass kein großer Ärger mehr?
- Soforthilfe: Wie steigen Sie schnell aus dem Ärger aus?
- Welche Anti-Ärger-Strategie passt für Sie?
- Miteinander reden: Wie sprechen Sie Ihren Ärger lösungsorientiert an?

Referentin: Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom- Kauffrau, Frankfurt  
Teilnahmebeitrag: zwölf Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 9. Juni 2021

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.

## Kontakt und Anmeldung

**Frauenbüro der Stadt Langen**  
Sabine Nadler - Frauenbeauftragte  
Südliche Ringstraße 80, 63225 Langen  
Telefon: 06103 203-163  
E-Mail: frauenbuero@langen.de

**Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:**  
[www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html](http://www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html)

**Langen • RheinMain**  
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



**Veranstaltungen**  
**1. Halbjahr 2021**

# Kabarett

„Zurück in die Zugluft“ von Inka Meyer  
zum Internationalen Frauentag



**Montag, 8. März, 19:30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr)**  
**Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77**

Als Kind war jeder Tag ein Sonntag. Als Student immer Freitag. Und heute ist irgendwie ständig Montag. Unser Alltag ist ein Ausnahmezustand, der zur Regel wurde. Deswegen sagen viele Deutsche heute: „Was wir brauchen ist ein Führer!“ Auf Neudeutsch: „Coach“. Zur Selbstfindung. Nur was, wenn mir nicht gefällt, was ich da finde? Mein Chef hat meinen Achtsamkeits-Coach sogar bezahlt. Toll, denn dank meiner Firma weiß ich endlich, dass ich den falschen Job habe. Doch enden meine Bewerbungsgespräche stets mit: „Veni, vidi, violini.“ übersetzt: „Ich kam, ich sah, ich vergeigte.“

Mal ehrlich: Zu unserem Glück brauchen wir keinen Coach, sondern eine anständige Couch! Ein Platz nur für uns allein. Wo es den gibt? Bei Inka Meyer. Sie ist „die letzte Inka“ des deutschen Kabarett. Das heißt: Indianerin und Fährtenleserin im Dickicht der Modeme. Die Tochter eines friesischen Orientexperten ist die perfekte Reisebegleitung auf der Suche nach dem verlorenen Spaß. Im Anschluss an ihre Show werden Sie laut ausrufen: „Freunde! Wenn ihr Probleme braucht, ich bin immer für euch da.“

In Kooperation mit den Frauenbüros Dreieich und Egelsbach.

# Gender-Medizin

Was Frauen krank macht

Geschlechtsspezifische Unterschiede - Patientinnen sind eben keine Männer

**Donnerstag, 22. April, 19 bis 22 Uhr**  
**ZenJA, - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3**

In der Medizin wird die Frau benachteiligt. Medikamente werden an Männern getestet, Leitlinien von Männern geschrieben. Für Frauen kann das gefährlich sein. Die junge Gender-Medizin zeigt, dass sich Krankheiten bei Männern und Frauen unterschiedlich darstellen. Für den gar nicht so kleinen Unterschied sorgen die verschiedenen Hormone, Körpergröße, Körpergewicht und der Stoffwechsel.

Ob Herzschwäche, Knochenschwund oder Depression: Geschlechter leiden verschieden. Deshalb müssen Diagnose, Therapie und Medikation unter geschlechtsspezifischen Aspekten betrachtet werden, sonst drohen Fehlbefunde und Nebenwirkungen. Ebenso wichtig sind geschlechtsspezifische Wahrnehmungen und differenzierte Kommunikation von Symptomen. Frauen gehen mit ihrem Körper und ihrer Psyche anders um als Männer. Sie werden zwar häufiger krank und erhalten auch mehr Psychopharmaka, leben aber länger als Männer.

Es steht viel Raum und Zeit für eine offene Gesprächsrunde zur Verfügung.

Referentin: Andrea Mohr, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Kronberg  
Teilnahmebeitrag: drei Euro  
Anmeldeschluss: 12. April 2021

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.



# Glück und Zufriedenheit leben

Das Leben ist zu kurz für irgendwann

**Samstag, 24. April, 9:30 bis 16:30 Uhr**  
**ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3**

Wir wollen erfolgreich, zufrieden, gesund und glücklich sein. Sind wir vermeintlich am Ziel angekommen, erleben wir keine Zufriedenheit. Warum ist das so und wie können wir es schaffen, Zufriedenheit und Glück dauerhaft zu empfinden? Manchmal verpassen wir das Glück, weil wir mit den falschen Gedanken beschäftigt sind. Jede definiert Glück und Zufriedenheit anders, je nach Sichtweise und innerer Einstellung. Glück und Zufriedenheit können dauerhaft sein. Sie selbst haben es in der Hand.

Im Workshop erleben Sie sich selbst. Sie erkennen, wie Sie mit kleinen Dingen bereits Glück und Zufriedenheit erleben können.

Inhalt:

- Wahrnehmen und beobachten
- Dankbarkeit verstehen, erleben und umsetzen
- Im JETZT sein: Wirkung erleben und im Alltag einbauen
- Selbstvertrauen stärken
- Werte erkennen und wahrnehmen
- Der innere Dialog
- Gelassenheit in den Alltag integrieren durch Lachübungen und Atemtechniken

Referentin: Kathrin Laborda, Beziehungscoach, Mentaltrainerin und Speakerin, international zertifizierte NLP-Trainerin (Richard Bandler) und Kinder- und Jugendcoach, Kauffrau für Bürokommunikation, Personalkauffrau, langjährige Personalreferentin, Hofheim  
Teilnahmebeitrag: zwölf Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 14. April 2021

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.