



## Ich achte auf mich!

Wie bringe ich Achtsamkeit in mein Leben?

Samstag, 6. Mai, 10 bis 15:30 Uhr  
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Care-Arbeit und Beruf und versuchen dabei, auch noch allen gerecht zu werden. Es bleibt meist wenig Zeit und Raum für uns selbst. Wir verlieren den Bezug zu uns und unseren eigenen Bedürfnissen. In einer Zeit, in der Leistungsdruck und Stress für viele Alltag ist, kommt das Thema Achtsamkeit oft zu kurz. Achtsamkeit ist eine bewusste innere Haltung und bedeutet, sich voll auf den Moment zu konzentrieren und ihn wahrzunehmen. Lernen Sie in diesem Seminar, achtsamer mit sich selbst und Ihrer Umwelt umzugehen und Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken.

### Inhalt:

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Geführte Entspannungsübungen für den Geist
- Beobachtung des Atems
- Praxisorientierte Übungen, um Achtsamkeit in das tägliche Leben zu integrieren
- Wie kann ich positiv mit Stress umgehen?

Referentin: **Ingeburg Amodé**, Diplomschauspielerin, Coach, Regisseurin, Frankfurt  
Teilnahmebeitrag: 12 Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 21. April 2023



## Redegewandt statt wortlos

Souverän Gespräche führen

Samstag, 17. Juni, 9 bis 16:30 Uhr  
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

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 Ursache für den Kloß im Hals oder die fehlenden Worte können 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.

### Inhalt:

- Ursachen für den Kloß im Hals und Übungen für mehr Souveränität
- Die Macht der Gedanken erkennen und einsetzen
- Bedeutung von Schlagfertigkeit erkennen, wann ist sie nützlich?
- Selbstbild/Fremdbild – Stärken und Schwächen kennen und nutzen
- Selbstbewusstsein tanken und souverän auftreten
- Sprache und Körpersprache gezielt einsetzen – in unerwarteten Situationen souverän verbal und nonverbal reagieren

Referentin: **Kathrin Laborda**, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstainerin, Hofheim  
Teilnahmebeitrag: 12 Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 2. Juni 2023



## 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)

Fotos: 123rf.com, pixabay.com



Samstag, 25. März: Seminar „Gelassen älter werden“ (S. 4)

# Veranstaltungen 1. Halbjahr 2023

# Mental Load

## Der unsichtbare Stress

Donnerstag, 9. Februar, 19 bis etwa 20:30 Uhr  
Online-Vortrag

Endlose To-Do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert und das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Nicht selten kommt es zur Überlastung mit negativen Folgen für die Gesundheit und das Familien- und Beziehungsleben.

Warum ist das so? Warum sind Frauen davon stärker betroffen als Männer, die sich auch um Haushalt und Familie kümmern?

Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Endlich gibt es ein Wort dafür. Frauen sind nicht hysterisch, verrückt oder besonders sensibel, sondern stehen unter hohem Druck: Einerseits durch gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen, andererseits durch Erwartungen und Ansprüche, an sich selbst oder von anderen.

In diesem Vortrag werden Hintergründe aufgezeigt und damit zusammenhängende Belastungen besprochen, die mit der Rolle als Frau einhergehen. Lösungsorientiert schauen wir nach Wegen und Möglichkeiten, sich das Leben leichter zu machen und alte Muster aufzubrechen.

### Inhalt:

- Was ist „Mental Load“?
- Der „Mutter-Mythos“ und sein Ursprung
- Was hat das für Folgen?
- Raus aus der Mental Load-Falle!

Referentin: **Mathilde van Haperen**, Psychologin und systemische Therapeutin, Wiesbaden  
Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Anmeldeschluss: 2. Februar 2023

# Kabarett

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



Eine hochkomische Suche nach dem verlorenen Spaß im Leben und eine heitere Kampfansage gegen die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins

Mittwoch, 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.

# Schlafstörungen - wenn die Nacht zum Albtraum wird

## Gründe erkennen und Änderungen erreichen

Donnerstag, 23. März, 19 bis 22 Uhr  
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

In diesen Zeiten nehmen Schlafstörungen bei Frauen immer mehr zu. Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen sind die Hauptstörungen. Die Betroffenen klagen oft über frühes Aufwachen, gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus sowie unzureichende Qualität und Quantität des Schlafes. Selten stecken körperliche Ursachen dahinter, häufiger aber psychosoziale oder hormonelle.

### Inhalt:

- Verschiedene Ursachen erkennen
- Die wichtige Aufgabe von Melatonin – unserem Schlafhormon
- Erfahren Sie alles rund um die „Organuhr“

Referentin: **Andrea Mohr**, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Kronberg  
Teilnahmebeitrag: 3 Euro  
Anmeldeschluss: 9. März 2023



# Gelassen älter werden

## Mit dem Blick zurück nach vorn

Samstag, 25. März, 10 bis 16:30 Uhr  
ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Älterwerden gehört zum Leben dazu – ob wir wollen oder nicht. Wie jede Lebensphase bietet auch diese sogenannte dritte Möglichkeiten. Ein Patentrezept für das „richtige“ Älterwerden gibt es nicht. Es ist ein sehr individueller Prozess, der auch damit zusammenhängt, wie unser bisheriges Leben verlaufen ist und wie wir es erlebt haben.

Deshalb ist es hilfreich, im Prozess des Älterwerdens mit Hilfe biografischer Methoden wertschätzend und ressourcenorientiert auf das eigene bisherige Leben zurückzublicken. So können Sie gestärkt und mutig den Blick nach vorne richten und die sich bietenden Chancen und Herausforderungen annehmen und für sich nutzen.

### Inhalt:

- Wie wird „alt sein“ gesellschaftlich und von Ihnen persönlich definiert?
- Bei welchem Anlass haben Sie sich zum ersten Mal „alt“ gefühlt?
- Wie „funktionierten“ alt werden und alt sein früher - und wie „geht“ es heute?
- Welche Unterschiede gibt es in den Altersbildern von Männern und von Frauen?
- Wie verändern sich insbesondere Frauenrollen mit zunehmendem Alter?
- Wie und wofür möchten Sie neue zeitliche Freiräume nutzen?

Referentin: **Dr. Andrea Fink-Jacob**, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Coach, Dozentin und Trainerin, Ludwigsau  
Teilnahmebeitrag: 12 Euro inklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 13. März 2023