

THEMENLISTE VORTRÄGE | ANTJE REIN 2018/2019

Einsatzmöglichkeiten:

Frauenfrühstück, Männerfrühstück, Abendveranstaltungen, Landfrauen, Wochenendseminare, Netzwerktreffen, Unternehmerinnen und Unternehmer

NEU: Lebensspuren - welche Spuren prägen mich, welche Spuren hinterlasse ich?

Die Spuren anderer Menschen prägen unser Leben in guter wie oft auch in schwerer Weise. Wir können uns dieser Spuren bewußt werden und lernen, mit ihnen umzugehen. Auch wir selbst hinterlassen Spuren im Leben von anderen Menschen - welche sind das, welche sollen es sein? Wie und in welcher Weise prägen wir Menschen durch unsere Haltung und Werte? Der Vortrag lädt zu einer kritisch-hoffnungsvollen Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte ein und ermutigt dazu, selbst in positiver Weise prägend auf unsere Umgebung zu wirken.

Themenschwerpunkte: Prägungen, Biographie, eigene Geschichte verarbeiten, Spuren hinterlassen, Hoffnung säen, Werte leben

NEU: Marke Ostdeutsch - Kindheit und Jugend in einem fernen Land

Für viele Menschen war die DDR das Land, in dem sie ihre Kindheit und Jugend verbracht haben oder auch noch weitere Zeiten ihres Lebens. Ich selbst bin bis zu meinem 21. Lebensjahr ein DDR-Kind gewesen. Damals war ich froh, dass die Mauer fiel und bin es bis heute. Andererseits ist mit dem Verschwinden der DDR auch ein Teil unserer/meiner Identität verloren gegangen. Lange Zeit wurde darüber nicht gesprochen. Der Vortrag geht dem Thema nach, wie unterschiedliche Erlebnisse mit Staat, Kirche und in der Familie unser Leben geprägt haben und wie wir heute mit diesem "Heimatverlust" umgehen können ohne zum "Ostalgiker" zu werden. Besonders spannend ist der Vortrag auch für Menschen, die bisher kaum Berührung mit ostdeutschen Biographien hatten.

Themenschwerpunkte: Ost-West-Unterschiede und Gemeinsamkeiten, eigene Geschichte sehen, Mut zur Vielfalt und zum Bewahren von Erinnerungen

Unsere Kinder bleiben sie immer

Ob klein oder groß – unsere Kinder bleiben unsere Kinder. In diesem Vortrag gehen wir durch die Phasen der Eltern-Kind-Beziehung in jedem Alter der Kinder hindurch und schauen uns besonders schöne aber auch besonders herausfordernde Zeiten an. Auch die Frage, wie die Beziehung zu den erwachsen gewordenen Kindern weiter gut gestaltet werden kann, wird angesprochen. Der Vortrag macht Mut, sich mit der Erziehungsaufgabe anzufreunden oder auch auszusöhnen.

Themenschwerpunkte: Eltern-Kind-Beziehung, Familienphasen, Bindung, Loslassen, Neugestaltung der Beziehung zu den Kindern

Frau sein in jeder Beziehung

Wir Frauen stehen in einem immensen Beziehungsnetzwerk – zu uns selbst, dem Lebenspartner, Freunden, den Kindern, Familienangehörigen, Kollegen, ... Diese Beziehungen sind herausfordernd und wollen unterschiedlich gestaltet werden. Der Vortrag nimmt die Beziehungswelten in den Blick und lädt ein, sich den jeweils besonderen Menschen zuzuwenden und mit den Anforderungen klar zu kommen. Passend zum Vortrag das Buch von Antje Rein "Frausein in jeder Beziehung".

Themenschwerpunkte: Beziehung zu mir selbst, zum Partner, zu Kollegen, zu den Kindern, Familie, Single sein

Die Sehnsucht, die mich treibt

Wünsche, Träume, Sehnsüchte gehören zu unserem Leben. Nicht immer gehen sie in Erfüllung. Es ist hilfreich, sich die eigenen Sehnsüchte einmal genauer anzuschauen und zu fragen: Was kann ich selbst zur Erfüllung beitragen? Wo haben sich Wünsche in meinem Leben schon erfüllt? Welchen Weg weisen mir meine Sehnsüchte? Wo muss ich mich vielleicht auch verabschieden von einem Wunsch, dessen Erfüllung unerreichbar ist. Der Vortrag lädt ein, dankbar für den bisherigen Lebensweg zu werden und den Reichtum des Lebens zu entdecken.

Themenschwerpunkte: Sehnsüchte, Wünsche, Dankbarkeit, Versöhnung mit unerfüllten Wünschen

Lebensziele – wer gibt sie mir vor?

Kleine und große Ziele prägen den Lauf unseres Lebens - manche erreichen wir mühelos, andere erfordern große Anstrengungen von uns. Wer sagt uns eigentlich, welche Ziele wir im Leben erreichen sollten und welche nicht? Gibt es immer nur ein „Besser, schneller, weiter, ...“ oder kann es auch anders gehen? Was ist, wenn wir entdecken, dass wir bestimmte Ziele vielleicht nie erreichen werden? Und wie können wir das, was schon gelungen ist, noch besser genießen?

Themenschwerpunkte: Ziele erreichen, Lebensziele überprüfen und hinterfragen, dankbar werden, Gelassenheit

Worte lassen Mauern einstürzen - den Weg zum eigenen und zum Herzen anderer finden

Worte können Menschen berühren oder vor den Kopf stoßen. Wie wir über andere und uns selbst denken, trägt dazu bei ob andere sich öffnen oder verschließen und ob wir mehr Wärme für uns selbst oder andere empfinden. Oft hindern uns die Barrieren in unserem eigenen Herzen, mit anderen und uns selbst in liebevoller Beziehung zu leben. Der Vortrag lädt dazu ein, diese Barrieren zu entdecken und zu entlarven und zu einem verständnisvolleren Umgang mit uns selbst und anderen zu gelangen - in Ehe, Familie, Beruf und Gemeinde.

Themenschwerpunkte: Gewaltfreie, einfühlsame Kommunikation, starke Gefühle (Wut, Ärger, Trauer), Bedürfnisse verstehen und ausdrücken, Brücken bauen, zum Frieden beitragen

Burnout - ausgebrannt was nun?

Immer mehr engagierte Menschen unserer Tage geraten in den Kreislauf von Überbelastung und Stress. Wird dieser ungesunde Mechanismus nicht unterbrochen, dann kann er zum Burnout führen. Der Vortrag zeigt den möglichen Verlauf des Ausbrennens auf und gibt Hinweise, um aus diesem Abwärtstrend auszubrechen. Möglichkeiten des Stressabbaus und der gezielten Entspannung geben Lösungswege vor.

Themenschwerpunkte: Überforderung, Stress, Depression, Entspannung, Stressabbau, Burnout-Vorbeugung

Schwiegermütter - Schwiegertöchter – die besondere Beziehung von zwei Frauen

Dieses Thema behandelt die Ursprünge und Hintergründe von Konflikten zwischen Schwiegermüttern und Schwiegertöchtern, zeigt aber auch Chancen und Möglichkeiten auf. Bestimmte Ängste voreinander kommen in den Blick genauso wie Erwartungen und Bedürfnisse.

Themenschwerpunkte: Schwiegermütter, Schwiegertöchter, Bedürfnisse wahrnehmen, Freiheit gewähren, Chancen entdecken

Lebenslast und Lebenslust - die Freude am Leben neu entdecken

Als Kinder hatten wir eine unbändige Freude am Leben in uns - beim Spielen, Toben, unterwegs sein mit Freunden,... Im Laufe des Lebens wird diese Freude immer mehr in den Hintergrund gedrängt durch belastende Lebenssituationen, die Anforderungen des Alltags, das „Erwachsenen-Leben“ überhaupt. Der Vortrag ermutigt dazu, der Freude in uns Raum zu geben und zu einer positiv geprägten Lebenseinstellung zu finden.

Themenschwerpunkte: Kindliche Freude, positive Grundhaltung, Negatives überwinden, Belastungen bewältigen, Dankbarkeit, Lebenslust

Mütter und Töchter

Die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern ist eine ganz besondere und prägt unser Leben bis ins hohe Alter. Der Vortrag spricht verschiedene Stolperfallen in der Beziehung an und bringt gute und heilende Gedanken, um gut miteinander auszukommen.

Themenschwerpunkte: Mütter, Töchter, Streit, Konflikte, Versöhnung, Heilung, Erwachsene, Kinder

Mehr Mut für Mütter

(auch als "Mütterermutigungsabend" oder "Mütterermutigungsvormittag" gedacht)

Mütter müssen sich in zig verschiedenen Lebensfeldern bewegen und werden (genau wie Väter ;-)) immer wieder herausgefordert, sich durch ihre Kinder auf neue Situationen einzustellen und sich zu verändern. Der Vortrag stellt den Wert der elterlichen Beziehung in den Mittelpunkt und gibt Müttern (und ggf. Vätern) gute und hilfreiche Anregungen für den turbulenten Familienalltag mit auf den Weg.

Themenschwerpunkte: Mütter, Kinder, Phasen der Kinder, Krisen, Herausforderungen, Trost, Kompetenzen, Stärke finden, Ermutigung, Schönheit des Mutterseins

Zeit für Abschied – Umbrüche gestalten

Es ist Zeit, Abschied zu nehmen und damit ruft eine besondere Herausforderung, die uns enorm belasten kann. Wie kann ich loslassen, was darf ich bewahren? Die Trennung vom Partner, der Partnerin, der Auszug des Kindes, der Wegzug aus einer vertrauten Umgebung... das alles sind Umbruchsituationen, die gemeistert werden wollen. In diesem Vortrag geht es um Möglichkeiten, Umbrüche des Lebens so zu gestalten, dass das Vergangene in seinem Wert geschätzt und das Neue in seiner positiven Kraft gesehen werden kann.

Themenschwerpunkte: Neue Lebensphase, Umbrüche, Veränderungen, Loslassen, Neubeginn, neue Wege gehen

Trauer – zwischen Loslassen und Bewahren

Trauer und Loslasssituationen machen uns das Leben schwer und belasten enorm. Wie kann man angemessen und wirksam trauern und das Loslassen gestalten? Was soll bewahrt werden und was darf neu werden? Wo finde ich meinen persönlichen Trauerort? Der Vortrag richtet sich an Trauernde oder auch an Menschen, die andere in ihrer Trauer und im Loslassen begleiten.

Themenschwerpunkte: Trauer, Tod, Verlust eines geliebten Menschen, Trauer um Vergangenes, Mut zur Trauer, Hoffnung finden, Neubeginn

WEITERE INFORMATIONEN

Honorarkosten

für einen Vortrag am Abend/am Nachmittag/am Vormittag 250,-€ inkl. 19% MwSt.

Fahrtkosten

0,50 € pro km

Lust auf Neues?

Ich bin es gewohnt, auch mit großen Gruppen interaktiv und in Gesprächsform zu arbeiten. Gerne beziehe ich moderne Medien ein (Beamer, Filme), gebe ein Interview zu einem Thema oder bringe die Gruppe auf unkomplizierte Weise ins Gespräch. Sprechen Sie mit mir darüber, wie wir Ihre Idee umsetzen können.

Auf Wunsch bringe ich gerne meine Bücher zum Verkauf mit.