

Themen für Frauenveranstaltungen **- Referentin Kathrin Gottschick -**

1. Herzen-Check

„Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.“
(Sprüche 4,23)

Diese Lebensweisheit steht in den Sprüchen. Doch wie sieht es denn gerade wirklich in deinem eigenen Herz aus? Nimmt die Angst, (Gemeinde-)Frust oder der Alltagsstress vielleicht doch mehr Raum ein, als dir lieb ist? Und wie kannst du stattdessen ein Herz fördern, das sich ganz auf Gott verlässt? Solch ein Herz wird letztlich Auswirkungen auf deine Beziehungen, deine Lebenseinstellung und damit auch auf deine Lebensfreude haben.

2. Wunder.voll – Über kleine und große Wunder im Alltag

Geschichten, die das Leben schreibt. Geschichten, die voller Wunder sind. Geschichten, die uns ermutigen und herausfordern. Geschichten, die uns Gottes Liebe und Güte zeigen.

3. Von der Angst nicht mithalten zu können.

Ängste nehmen uns gefangen, lähmen uns und können sogar gesundheitliche Auswirkungen haben. In diesem Vortrag geht es besonders um die Angst nicht mithalten zu können. Es geht darum, welche Ursachen diese Angst haben kann und welche Möglichkeiten es gibt aus dem Angst-Kreislauf herauszukommen. Die biblische Geschichte von Lea und Rahel dient dazu als ein Beispiel.

(mit Power-Point-Präsentation)

4. Lebenslust statt Alltagsfrust

Frauen müssen oft die Balance halten zwischen Beziehung, Familie und Beruf und den Anforderungen standhalten, die von allen Seiten an sie herangetragen werden. Wie kann frau dabei allem gerecht werden, das an ihr zerrt? Und wo finden wir die kleinen und großen Kraftquellen im Alltag? Ein Vortrag, der mit etwas Humor Lust aufs ganz normale Leben macht.

(mit Power-Point-Präsentation und kurzem Handout)

5. Jede ist ihres Glückes Schmied?!

Was echtes Glück bedeutet und wie man in diesem Sinne zum Glückspilz wird.

(mit Power-Point-Präsentation und Selbsttest „Wie glücklich bin ich?“)

6. Jammerlappen ade

Wir Deutsche sind Europameister: im Jammern. Das ist zwar kein reines Frauenproblem. Aber nörgeln, meckern und jammern können wir Frauen doch schon ganz gut. Angefangen vom Wetter bis hin zum Ehemann, der mal wieder die Hälfte der Fakten einfach ausblendet – es gibt doch immer etwas, über das frau sich aufregen kann. Doch was steckt eigentlich hinter dem Jammern? Was macht das mit mir und meiner Umwelt? Und wie kann ich zu einem gesunden Umgang mit dem Jammern kommen? Schließlich sagte schon Salomo im Alten Testament: „Lieber in einer kleinen Ecke unter dem Dach wohnen, als in einem prächtigen Haus mit einer ständig nörgelnden Frau.“

(mit Power-Point-Präsentation)

7. Zeit ist kostbar

Vom Umgang mit unserer zur Verfügung stehenden Zeit. Wir denken darüber nach, wie wir unsere (Frei-)Zeit füllen und welche Prioritäten wir im Leben setzen. Und erleben, was die Bibel zu diesem Thema sagt und welche Prioritäten wirklich Bestand haben.

(mit Power-Point-Präsentation)

8. Frühjahrsputz – Von Lasten und Belastungen der Seele

Die meisten Frauen tragen einen ganzen Rucksack voll Lasten tagtäglich mit sich herum. Das kann eine schwierige Ehe, der Job, eingefahrene Beziehungen, herausfordernde Kinderphasen, Pflege der Eltern und vieles mehr sein. Es lohnt sich daher regelmäßig einen „Frühjahrsputz“ zu machen und sich zu überlegen, wie man mit diesen Rucksäcken leben oder wo man Ballast abladen kann.

(mit Power-Point-Präsentation und kleinem Kärtchen als Give-Away)

9. Explosiv – Frauen und Aggressionen

Wut auf den Partner, der wieder mal was falsch gemacht hat. Wut auf das Kind, das wie am Spieß brüllt und sich nicht beruhigen lässt. Wut auf Freunde, die plötzlich gar nicht mehr so edel sind, wie wir immer dachten.

Die meisten Frauen werden mehrmals pro Woche richtig wütend oder aggressiv. Was machen wir mit dieser Wut? Und was sollten wir damit tun? Forscher fanden übrigens heraus, dass das berühmte „Dampf ablassen“ uns zwar kurzzeitig beruhigt, aber unsere eigentliche Wut noch verstärkt.

(mit Power-Point-Präsentation)

10. Fasching des Lebens – Hauptsache die Fassade stimmt.

Wer bin ich, wenn mich keiner sieht? Die Frage danach, wer wir wirklich sind, und die Sehnsucht nach Echtheit und Ehrlichkeit beschäftigt viele. Denn wie oft verstecken wir uns hinter Masken und verbergen unsere wahren Gefühle und Gedanken vor der Umwelt. Was macht also meine wahre Identität aus? Ein Thema, das nicht nur zur Faschingszeit aktuell ist.

(mit Power-Point-Präsentation)

11. Schutzengel, Seelenbegleiter? – Was Engel wirklich sind.

Auf der einen Seite kommen wir aus der Zeit der Aufklärung, in der alles wissenschaftlich erklärt wurde und Geschichten über Engel nicht ernst genommen werden konnten.

Auf der anderen Seite sind Engel seit etwa 30 Jahren wieder auf dem Vormarsch. Viele Menschen sind heute sehr offen und suchen nach spirituellen Erfahrungen. Das Angebot reicht dabei von einem persönlichen Schutzengelgebet bis hin zu „Lernprogrammen“, wie man seinen persönlichen Engel rufen und mit ihm zusammenarbeiten kann. Aber woher kommen diese Engelvorstellungen und sind das auch die Engel, die uns die Bibel bezeugt?

(mit reich bebildeter Power-Point-Präsentation)

12. Online mit oben – über Gott, das Beten und mich

Wie funktioniert eigentlich Beten? Warum falten die meisten von uns die Hände beim Beten? Und was ist das Einzigartige beim christlichen Gebet? Diesen und anderen Fragen geht der Vortrag auf den Grund und bringt so einiges zu diesem wichtigen Thema ans Licht.

(mit Power-Point-Präsentation; passend dazu gibt es die Möglichkeit vom Bund Freier evangelischer Gemeinden das Verteilheftchen „Beten – wie geht das?“ zu beziehen)

13. Muttermilch oder Schwarzbrot? – Wie wir im Glauben wachsen!

Warum sind viele Christen menschlich so verkümmert? Wenn doch Herz und Kopf nicht voneinander zu trennen sind, sollte ein geistlich reifer Mensch nicht nur einen starken Glauben, sondern auch eine emotional gefestigte Person sein. Anhand der Bibel will der Vortrag daher Wege zu einem ganzheitlichen, erwachsenen Glauben zeigen.

(mit Power-Point-Präsentation)