

Referate 2024/2025

1) Raus aus dem Sorgenkarussell

Wer kennt sie nicht, die Sorgen? Sorgen um und am Arbeitsplatz. Sorgen um Mitmenschen. Finanzielle Sorgen. Gesundheitliche Sorgen. Sorgen im Blick auf das Weltgeschehen. Schnell werden aus Sorgen Ängste. Zukunftsängste. Existenzängste. Verlustängste. Ganz unbewusst steigen wir ein in ein Sorgenkarussell, das immer weiterdreht. Ein Ausstieg ist oft gar nicht so einfach. Gemeinsam entdecken wir bewährte Strategien für den Umgang mit unseren Sorgen. Wir sind ihnen nämlich nicht ausgeliefert...

2) Vom Unterwegssein zwischen Himmel und Erde

Was wohl zwei Töpfe mit meinem Ergehen zu tun haben? Ob es sich lohnt, die Komfortzone zu verlassen und neue Wege zu gehen? Und wie kann ich verhindern, dass sich die Not der Welt in meinem Herzen niederlässt? Vielleicht indem ich Gänseblümchen pflücke?

Ein Referat über das Leben zwischen Himmel und Erde und der Suche nach einem himmlischen Schimmer, der durch den Alltag trägt. Mit einzelnen Textlesungen aus dem kürzlich erschienenen Buch.

3) Beziehungen – Balsam für die Seele oder Quelle der Not?

Gott beschenkte die Menschen mit Gemeinschafts-Fähigkeit, er legte uns auf Beziehung hin an. Ein wunderbares Geschenk, über das wir uns freuen dürfen! Doch überall wo Menschen zusammen sind, gibt es auch Konflikte und daraus entstehen seelische Verletzungen. Wohin mit diesen Verletzungen?

4) Hochsensibilität – Zwischen Begabung und Verletzlichkeit (Dauer 1,5 Std.)

Was genau ist Hochsensibilität? Handelt es sich dabei um eine Last oder gar um eine „Krankheit“, auf die jeder Rücksicht nehmen muss? Oder kann diese besondere Empfindsamkeit auch als wertvolle Gabe angesehen werden? Der einfühlsame Vortrag beleuchtet, was Hochsensibilität ist und was sie nicht ist, und bietet einen Einblick in die Chancen und Herausforderungen, die sich Betroffenen stellen. Die gute Nachricht ist: Hochsensible Menschen können Überforderungsgefühle und Dauerstress in Gelassenheit und hochsensible Kompetenz verwandeln, indem sie lernen, mit ihrer Veranlagung hilfreich umzugehen.

5) Meine Identität in Gott (als Predigt geeignet)

Wer bin ich? Wer oder was gibt mir Wert? Bin ich mir meiner Identität in Gott nicht bewusst, laufe ich Gefahr, mich treiben zu lassen von äusseren Umständen, von Erwartungen anderer, vom Vergleichen, von Ansprüchen an mich selbst und von allem, was gerade an mich herangetragen wird. Gott ist Liebe. Und indem er mir seine Liebe schenkt, gibt er mir unschätzbaren Wert, ganz unabhängig von Leistung und der Meinung anderer. In seiner bedingungslosen Liebe liegt der Grundstein für einen gesunden Umgang mit meinen Nächsten und mit mir selber.

6) Gemeinsam unterschiedlich (Seminar für Teams)

Welche Auswirkung hat meine Persönlichkeit auf die Gestaltung von Beziehungen? Wie gelingt ein Miteinander trotz oder eben gerade mit aller Unterschiedlichkeit? Anhand der Big Five – 5-Faktorenmodell der Persönlichkeit – werden die Hauptunterschiede in der Persönlichkeit aufgezeigt und dadurch das Verständnis von sich selber und dem Gegenüber gefördert. Interaktive Arbeit mit der Gruppe. Dauer mind. 2 Std.

Weitere Themen auf Anfrage.