

Themenliste für Vorträge

Helgrid Stegmann

1. Hilfreich miteinander reden

„Man kann nicht nicht kommunizieren“. Doch reden, hören und verstanden sein ist nicht selbstverständlich. Wenn wir persönlich und sachlich besser miteinander klar kommen wollen braucht es Informationen und Handwerkszeug zur Anwendung.

2. Wenn die Seele erstickt – vom Umgang mit Ängsten

Ob wir es wahr haben wollen oder nicht – Angst gehört zum Leben dazu. Der Vortrag befasst sich mit verschiedenen Formen der Angst und gibt fachliche wie praktische Hilfen zum Umgang damit.

3. Zum Glück fehlt nur die Krise

Krisen beeinträchtigen, verunsichern, zeigen Grenzen auf, doch sie bieten auch ungeahnte Möglichkeiten. Der Vortrag befasst sich mit verschiedenen Krisen im Leben und motiviert den Zuhörer unterschiedliche Perspektiven einzunehmen, um im Scheitern auch Chancen zu entdecken.

4. Stress lass nach! Stress und Stressbewältigung

„Hilfe mir wird alles zuviel!“ Jeder kennt diesen Satz. Verbunden mit Stress und Belastung in Beruf, Familie, Partnerschaft, in der Gemeinde – für immer mehr Menschen geht der Druck über das „gesunde Normalmaß“ hinaus. Die Folgen sind ein ausgebrannt sein an Körper, Seele und Geist. Doch soweit muss es nicht kommen.

Der Vortrag geht auf mögliche Ursachen und die Entstehung ein. Durch die Berufstätigkeit in einer Klinik und damit verbundene Workshops liegt ein Schwerpunkt auf der alltagstauglichen, praxisnahen Hilfestellung zu Selbsteinschätzung, Prävention und Stressmanagement.

5. Leben auf dem Pulverfass – oder wie negative Gefühle zur positiven Kraft werden

Ärger, Wut und Zorn sind an der Tagesordnung und sind Gefühle die oft selbst belasten oder anderen zur Belastung werden.

Der Schwerpunkt des Vortrags liegt bei den Ursachen, Hilfestellung zur Wahrnehmung und zeigt Wege auf, wie konstruktiv und gesund damit umgegangen werden kann.

6. Was macht meinen Wert aus?

Wer bin ich? Original oder Kopie ? Und wer oder was bestimmt meinen Wert? Der Vortrag befasst sich mit Fragen zur Persönlichkeit, Prägung und Auswirkungen meines Wertesystems auf mein soziales Umfeld. Psychologische und biblische Aspekte, sowie praktische Impulse können eine neue Sichtweise ermöglichen!

7. Selbstvertrauen contra Gottvertrauen?

Als Christ ist mein Leben geprägt von dem Wissen, dass Gott der Schöpfer von Himmel, Erde und allen Lebewesen ist. Ich weiß um die Liebe Gottes zu uns Menschen und dass alles IHM anzuvertrauen.

Doch wie sieht das praktisch aus? Welches Bild darf ich von mir selbst haben? Wann kann oder darf ich mir vertrauen, wann oder soll ich Gott vertrauen? Passt das zusammen oder ist das conträr?

Lebenszufriedenheit und Life balance auf Grund biblischer Vorbilder und psychologischer Prinzipien sind die Grundlage für diesen Vortrag.

8. Was Paare zusammenhält

Gelingende Paarbeziehung und lebenslange Ehen sind keine Selbstverständlichkeit. Doch es gibt Möglichkeiten die Ehe positiv zu gestalten, Beziehungskiller zu entlarven und mit Hilfen Herausforderungen zu überwinden.

Ein Vortrag für Paare, damit Beziehung gelingt und Gutes gut bleibt.

9. Liebe auf Distanz

Immer mehr Paare gestalten ihr gemeinsames Leben über Fernbeziehungen.

Viele Paare werden zu scheinbaren Trennungskünstlern doch die Herausforderung ist groß. Der Vortrag gibt Auskunft über hilfreiche „Spielregeln“ und was Sicherheit für diesen Balanceakt gibt.

10. Was Kinder und Eltern stark macht

Das Leben mit Kindern ist bereichernd und doch unglaublich herausfordernd.

Ich persönlich würde sagen, dass es eine einzigartige Möglichkeit der Persönlichkeitsschulung und - Entwicklung ist.

Das Positive Erziehungsprogramm PEP4kids hat viele konstruktive, praktische Impulse für den Umgang mit Kindern.

11. Wenn aus Kindern Teenies werden

Teenies stehen Kopf und stellen das Leben in der Familie auf den Kopf.

Um das Überleben und Gestalten des gemeinsamen Lebens in dieser so entscheidenden Phase geht es jetzt. Stellen Sie sich dieser Herausforderung Und freuen sich über neue Impulse und Informationen!