

## GLEICHSTELLUNG

# Perspektivenwechsel. Jetzt!

### Workshop für Frauen in der Lebensmitte

Zu einem kostenfreien Workshop lädt die Gleichstellungsstelle des Rhein-Sieg-Kreises in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Siegburg und der Evangelischen Erwachsenenbildung An Sieg und Rhein ein – „Perspektivenwechsel. Jetzt!“ heißt es am 28. September 2022 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr im ZEITRAUM in der Ringstraße 2/ Ecke Bahnhofstraße (in der Fußgängerzone) in Siegburg.

Das Ziel ist eine schärfere Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und damit mehr „Selbstbewusstsein“ im eigentlichen Wortsinn zu erlangen. Dieser Workshop für Frauen in der Lebensmitte soll neue Impulse setzen und für einen aktiveren Umgang mit dem seelischen Gleichgewicht sensibilisieren. Schließlich sind Frauen in unserer Gesellschaft oft vielen Belastungen ausgesetzt. Familienmanagement, Berufstätigkeit, Sorge um pflegebedürftige Angehörige, Mental Load. Oft geraten sie in und nach der Lebensmitte in eine Art Krise, wenn sie erkennen, dass das Leben nicht mehr unendlich viel Zeit bietet, sie aber häufig durch Doppelbelastungen ihr eigenes Leben, ihre Wünsche und Träume hintenangestellt haben.

Das Recht darauf, Glück zu empfinden und sich seelisch wohl zu fühlen, scheint manchmal in weite Ferne gerückt zu sein. Aber: Glücklich sein kann man lernen und trainieren. Das zeigen uns Wissenschaften, wie die Neurobiologie und Hirnforschung, aber auch die Glücksforschung, Philosophie, Ethik und Positive Psychologie. Der Irrglaube, Glück sei ein Produkt des Zufalls und der äußeren Umstände, führt uns zu einer Art „Opferhaltung“ und lässt keinen Platz für Gedanken an ein zielgerichtetes und vor allem eigenverantwortliches Handeln. Dabei kann man Einiges tun, um aus negativen Gedankenmustern auszusteigen und das „Glück“ in die eigenen Hände zu nehmen. Wie das funktioniert, erfahren interessierte Frauen von Birgit Boy, einer zertifizierten Persönlichkeitstrainerin.

### Anmeldung & Info

Evangelische Erwachsenenbildung  
 eeb.ansiegundrhein@ekir.de  
 Tel. 02241-2521513

[Anmeldeformular](#)

In Kooperation mit: