

Rednerin Julia Onken



Julia Onken, geboren 1942 in Münsterlingen am Bodensee. Papeteristinnenlehre und anschliessend Leitung und Einkauf in einer Papierwarenhandlung. Parallel zur Lehre Besuch Schauspielschule, an der Prüfung durchgefallen. 1965 Beginn zweiter Bildungsweg - 1968 Schwangerschaft – Heirat – Geburt der ersten Tochter - Abbruch des Bildungsvorhabens - 6 Jahre Hausfrauendasein mit depressiven Verstimmungen - kurzer Unterbruch durch die Geburt der zweiten Tochter 1971 - Fortsetzung der depressiven Verstimmungen. Wiederaufnahme der Ausbildung - Studium Psychologie mit Abschluss 1980 an der Akademie für angewandte Psychologie, Zürich - Weiterbildung in klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie, transpersonaler Psychosynthesis, psychoanalytischer Paartherapie, Laut- und Sprachtherapie. 1984 Scheidung, alleinerziehend und Aufbau einer eigenen psychotherapeutischen Praxis

-Dozentin in der Erwachsenenbildung. 1986 erste Buchveröffentlichung im Eigenverlag, später bei C.H. Beck. 1988 Gründung des Frauenseminars Bodensee und 1998 Gründung des Vereins „Bildungsfonds für Frauen“.

Aufgewachsen als unerwünschtes Kind eines viel zu alten Vaters, aber Sonnenschein für die Mutter, in ärmlichen Verhältnissen, hat Julia Onken gelernt, aus Unkraut Kränze zu winden. Steh auf Frau in allen Lebenslagen hat sie durch verschiedene Tiefpunkte in ihrem Leben ihre innere Kraft erkannt und der Freude an Sprache und Kommunikation mit viel Engagement und Virtuosität Ausdruck verliehen. So schreibt sie seit 20 Jahren einen Bestseller am anderen, tourt durch die Länder und begeistert das Publikum durch ihre direkte, ungeschnörkelte Ehrlichkeit, die Kunst auch schwierige Erkenntnisse der Psychologie und der Philosophie bildreich und verständlich darzulegen, gekoppelt mit viel Humor und Sprachkraft.

Vortragstätigkeit in Deutschland, Österreich, Holland, Frankreich und der Schweiz

Vorträge rund um die Themen:

- Frau in unserer Gesellschaft
- Genderthematik
- Paarbeziehung
- Männersprache/ Frauensprache
- Älterwerden

Vortragsthemen im Detail: siehe www.frauenseminar-bodensee.ch (Information für Veranstalter)

Vortragsthemen für Frauen

Vortragstitel	Inhalt	Das passende Buch dazu
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frau sein – ein Balanceakt ➤ Emanzipation – das Ende vom Anfang? ➤ Familienfrau, ein Beruf mit vielen Gesichtern 	<p>Schafft eine Frau nicht das volle Programm, steht sie unter Verdacht, erhebliche Defizite zu haben: ohne Kinder, gilt sie als Karriere besessen; als Familienfrau wird sie als zurückgeblieben belächelt; mit Kindern als Berufstätige wird sie als Rabenmutter angeprangert. Wie sie es macht, läuft sie Gefahr, kritisiert zu werden.</p> <p>Unterschiedliche Erwartungen führen dazu, dass wir vergessen, was wir wollen und wer wir eigentlich sind. Deshalb ist es Zeit, alte Rollen zu hinterfragen und uns auf uns selbst zurück zu besinnen. Damit wir neue Perspektiven entwickeln, die es jeder Frau ermöglichen, für ihre persönliche Lebenssituation das zu ihr passende Lebensmodell zu wählen.</p>	<p>Maya Onken/ Julia Onken: Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter (C.H.Beck, 2006)</p>
<p>Schluss mit dem Frust, jetzt werden Frauen selbst-bewusst</p>	<p style="text-align: center;"><i>Statt jammern – analysieren Statt resignieren – reflektieren Und dann gezielt handeln</i></p> <p>Mangelndes Selbstbewusstsein ist eine typisch geschlechtsspezifische Frauenangelegenheit. Ist es angeboren oder was hat dazu geführt, dass viele Frauen nicht wagen, zu sich selbst zu stehen?</p> <p>Eine psychologische und gesellschaftskritische Analyse gibt über die Entstehungsgeschichte Auskunft und entwickelt Perspektiven, was zu tun ist, um ein gutes und gesundes Selbstbewusstsein zu erlangen</p>	<p>Julia Onken: Herrin im eigenen Haus - weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es wieder zurückgewinnen (Goldmann 2000)</p>
<p>Weibliche Schuldgefühle – ein überflüssiger Ballast</p>	<p>Schuldgefühle zu haben ist ein vorwiegend weibliches Problem. Auch wenn Frauen nicht einmal genau wissen, wodurch sie sich schuldig gemacht haben sollen, nagen ständig Schuldgefühle an ihnen. Das macht sie manipulierbar, sie sagen auch dort Ja, wo sie eigentlich Nein sagen wollten.</p> <p>Folgende Themen werden behandelt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was sind die Hintergründe, die zu Schuldgefühlen führen - Individuelle und kollektive Prägung - Psychologie der Schuldgefühle - Strategien, um nicht in die Falle der Schuldgefühle zu geraten 	<p>Julia Onken: Herrin im eigenen Haus - weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es wieder zurückgewinnen (Goldmann 2000)</p>

<p>Selbst und sicher in allen Lebensphasen</p>	<p>Die verschiedenen Phasen im Leben der Frau beinhalten immer wieder neue Aufgaben und Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Jede Phase ist gekennzeichnet durch ein vielleicht schmerzliches Ende aber ebenso auch durch eine Neuorientierung und einen Neubeginn. Wir fragen nach den Themen, nach den Veränderungen und nach den Schwierigkeiten, auf die zu achten ist und mit denen wir uns auseinanderzusetzen haben. Dadurch gewinnen wir neue Perspektiven für die Lebensgestaltung, die uns helfen, den Prozess der eigenen Entwicklung stets im Auge zu behalten.</p>	<p>Julia Onken: Feuerzeichenfrau – ein Bericht über die Wechseljahre (C.H.Beck, 1988)</p>
<p>Wenn die Eifersucht an der Liebe nagt</p>	<p>Wenn die Eifersucht die Logik durchlöchert schlaflose Nächte verursacht den Blick für die Realität vernebelt dann ist es Zeit, sich mit den Hintergründen, die dazu führen, auseinander zu setzen.</p> <p>Mit einer gezielten Analyse erhalten die beängstigenden und quälenden Vorstellungen plötzlich ein anderes Gesicht und zeigen ungeahnte Perspektiven auf.</p>	<p>Julia Onken, am Tag der weissen Chrysanthemen – ein Bericht über Liebe und Eifersucht (C.H.Beck 2007)</p> <p>Julia Onken, die Kirschen in Nachbars Garten – von den Ursachen fürs fremdgehen und den Bedingungen fürs Daheimbleiben (Bertelsmann 1997)</p>

Weitere Vortragstitel:

- Freundschaft mit sich schliessen
- Aggression – die verschmähte weibliche Kraft

Vortragsthemen für Frauen und Männer

Vortragsthemen – Titel	Inhalt	Das passende Buch
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Liebe ist ein seltsames Spiel ➤ Der Liebe eine Chance geben 	<p>Dass es Frauen und Männer gibt, ist einer der verrücktesten Einfälle von Mutter Natur: Entsprechend kompliziert ist die Liebe. In der Partnerbeziehung stolpern wir immer wieder über die alltäglichen Schwierigkeiten, die sich oft an Kleinigkeiten entzünden.</p> <p>Je mehr Frauen und Männer voneinander über ihre geschlechtsspezifische Art des Denkens und der Lebenseinstellung erfahren, umso besser werden sie sich verstehen lernen.</p>	<p>Julia Onken/Mathias Jung: Liebes-Pingpong – das Beziehungsspiel von Mann und Frau (Koesel 2007)</p>

<p>Frauen-sprache – Männersprache</p>	<p>Frauen und Männer sind nicht nur anders, sie reden und hören auch unterschiedlich. Oft reden sie einander vorbei, verstehen sich nicht oder hören das, was nicht gesagt wurde. Wer die Gesetzmässigkeiten geschlechtsspezifischer Sprachunterschiede kennt, lernt mehr von der Welt der anderen Person kennen und kann sie besser verstehen.</p>	<p>Julia Onken/Mathias Jung: Liebes-Pingpong – das Beziehungsspiel von Mann und Frau (Koesel 2007)</p>
<p>Beziehungsfallen – wie wir hineingeraten und wieder herauskommen</p>	<p>Nachdem die erste Zeit des Verliebtseins vorüber ist steigen immer wieder die gleichen Fragen auf, die uns bedrängen. Habe ich mich in ihm getäuscht? Liebt er mich noch? Sollten wir uns nicht besser trennen? Solche Fragen bringen uns in der Regel aber nicht weiter denn partnerschaftliche Probleme entstehen vor allem aus Erwartungen und Wünschen, die sich auf dem Hintergrund der eigenen Lebensgesichte herausgebildet haben. Deshalb ist es sinnvoller, die eigene Lebensphilosophie unter die Lupe zu nehmen und entsprechende Korrekturen vorzunehmen. Und dann ergibt sich eine andere Fragestellung, die auch eine Antwort findet.</p>	<p>Julia Onken: wenn du mich wirklich liebst – die häufigsten Beziehungsfallen und wie sie zu vermeiden sind (C.H. Beck 2001)</p>
<p>➤ Der Liebe eine Chance geben</p> <p>➤ Damit die Liebe erhalten bleibt</p>	<p>Ist es reine Glückssache, in einer Partnerschaft über Jahre miteinander gut auszukommen und die Liebe füreinander zu erhalten oder können wir selbst etwas dafür tun? es sind oft alltäglich kleine Ärgernisse, die uns nerven und in der Beziehung zu grösseren Problemen führen und schliesslich das Zusammenleben erschweren. Je mehr wir über seelische Gesetzmässigkeiten wissen, um so besser wird es uns gelingen, sowohl mit den eigenen als mit den partnerbezogenen Problemen umzugehen.</p>	<p>Julia Onken: Spiegelbilder – Männertypen – wie Frauen sie durchschauen und sich dabei selbst erkennen (Goldmann 1997) Julia Onken: geliehenes Glück – ein Bericht über den Liebesalltag (C.H. Beck1991)</p>
<p>Wenn Paare in die Jahre kommen</p>	<p>Im Laufe des Zusammenlebens kommt es bei vielen Paaren zu einer Abkühlung der einst so leidenschaftlichen Gefühlen, die füreinander empfunden wurden. Wir fragen uns, was machen wir falsch? Ist das vielleicht das Ende unserer Liebe? Eine psychologische und gesellschaftskritische Analyse gibt Auskunft zu diesen Fragen und zeigt auf, was zu tun ist, um auch im Aelterwerden eine glückliche Partnerschaft zu führen.</p>	<p>Julia Onken: Geliehenes Glück – ein Bericht über den Liebesalltag (C.H.Beck 1991)</p>
<p>➤ Lebenslust statt Altersfrust</p> <p>➤ Wenn Schatten länger werden – vom</p>	<p>Wenn wir älter werden wird es Zeit, inne zu halten und sich selbst Fragen zu stellen. Die verschiedenen Lebensphasen beinhalten immer wieder neue Aufgaben und Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Jede Phase ist gekennzeichnet durch ein vielleicht schmerzliches Ende aber ebenso auch durch eine Neuorientierung und einen Neubeginn. Wir fragen nach den Themen, nach den Veränderungen und nach den Schwierigkeiten, auf die wir zu achten haben.</p>	<p>Julia Onken: Altweibersommer – ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren (C.H.Beck 2002)</p>

Unglück und der Freude des Aelterwerdens	Dadurch gewinnen wir neue Perspektiven für die Lebensgestaltung, die uns helfen, den Prozess des Aelterwerdens als eine grosse Bereicherung verstehen zu lernen.	
Wenn's im Leben schief läuft – glücklichsein ist lernbar	Die meisten Menschen haben eine bestimmte Vorstellung, wie sich ihr Leben gestalten sollte, damit sie glücklich sein können. Oft erfüllen sich diese Wünsche nicht, sondern das Leben führt in eine ganz andere Richtung. Zuerst ärgern wir uns darüber und schliesslich bleibt uns nichts anderes übrig, als uns damit zu arrangieren. Im Rückblick stellt sich oft heraus, dass genau diese Schicksalskorrektur nötig war, um uns auf die richtige Fährte zu setzen, damit wir lernen, uns den Aufgaben, die das Leben von uns fordert, zu stellen und sie zu bewältigen. Schliesslich ist es das höchste Glück, wenn wir uns zu dem entwickeln, wie uns die Schöpfung gemeint hat.	Julia Onken: eigentlich ist alles schief gelaufen – mein Weg zum Glück (C.H.Beck 2005)
Väter unser –die Bedeutung der Väter für das Selbstbewusstsein der Frau	Die Vater-Tochter Beziehung beeinflusst und prägt die künftige Lebensgestaltung der Frau. Während die Mutter für die Tochter eine Identifikationsfigur und Nachahmungsmodell für weibliches Verhalten ist, steht der Vater als Repräsentant für die männlichen Welt. Mit ihm macht sie ihre ersten Erfahrungen, wie das Gegengeschlecht auf sie reagiert. Wird die Tochter vom Vater nicht mit Interesse beantwortet, macht sie die Erfahrung, dass sie für das andere Geschlecht unwichtig und unbedeutend ist. Dieses Gefühl wird sie ins Erwachsensein mitnehmen und als mangelndes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen erleben.	Julia Onken: Vätermänner – Ein Bericht über die Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft (C.H. Beck 1993)
Mitten im kalten Winter	Die Weihnachtsgeschichte führt uns mitten hinein in die abenteuerliche Reise der eigenen Lebensgeschichte. Wenn die einzelnen Figuren und Ereignisse als Seelenbilder verstanden werden zeigen sie uns einen sicheren Weg zu verstehen Zudem zeigt sie uns einen sicheren Weg zu sich selbst, wie Lebensaufgaben zu meistern sind und das Leben sinnvoll gestaltet werden kann.	CD, Mitten im kalten Winter, media-didacta Verlag
Zurück ins Gleichgewicht – Freundschaft mit sich schliessen	In den vielfältigen Aufgaben, die es im Alltag zu bewältigen gibt, kann es sein, dass wir uns selbst vergessen und uns abhanden kommen. Wir sind anfällig für völlig nutzlose Ratschläge, Empfehlungen oder Diätvorschriften. Es ist an der Zeit einmal inne zu halten, nach dem eigenen oft verschütteten Wissen zu forschen und wieder in sich selbst eine zuverlässige Orientierung zu finden. Daraus entsteht ein natürliches Bedürfnis, zukünftig sorgfältiger und achtsamer mit sich selbst umzugehen.	Zürich ins Gleichgewicht – Vom Abnehmen und über das Glück, das eigene Mass zu finden

Prinzipiell können alle Vorträge auch mit einer Diskussionsrunde gebucht werden. Oder die Vorträge können einleiten in ein Forum, einen Workshop etc., den Julia Onken leiten kann.

Anfragen für Vorträge, Foren, Diskussionsrunden, Workshop etc. an:

service@frauenseminar-bodensee.ch

Büchertitel

allesamt Bestseller, Gesamtauflage über eine Million Exemplare, Uebersetzungen in 12 Sprachen

- „Feuerzeichenfrau“ ein Bericht über die Wechseljahre, C.H. Beck, München 1988
- „Geliehenes Glück“ ein Bericht über den Liebesalltag, C.H. Beck, München 1990
- „Vatermänner“ Ein Bericht über die Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft, C.H. Beck, München 1993
- „Spiegelbilder“ Männertypen; wie Frauen sie durchschauen und sich dabei selbst erkennen, Bertelsmann, München 1995
- „Die Kirschen in Nachbars Garten“ von den Ursachen fürs Fremdgehen und den Bedingungen fürs Daheimbleiben, Bertelsmann, München 1997
- „Herrin im eigenen Haus“ weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es wieder zurückgewinnen, Bertelsmann, München 2000
- „Wenn du mich wirklich liebst“ die häufigsten Beziehungsfallen und wie wir sie vermeiden, C.H. Beck, München, 2001
- „Altweibersommer“ ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren, C.H. Beck, München 2002
- „Eigentlich ist alles schief gelaufen – mein Weg zum Glück“
C.H.Beck, München, 2005
- „Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter“
Mitautorin: Maya Onken, C.H. Beck, München 2006
- „Liebes-Pingpong. Das Beziehungsspiel von Mann und Frau“ Mitautor: Mathias Jung,
Kösel, München 2007
- „Am Tag der weissen Chrysanthemen. Ein Bericht über Liebe und Eifersicht“. C.H. Beck,
München 2007
- „Zürich zum Gleichgewicht. Vom Abnehmen und über das Glück, das eigene Mass zu finden. C.H.Beck, München 2008