

## Rednerin Maya Onken



Maya Onken, geboren 1968 in St. Gallen. Nach dem Studium der Germanistik, Pädagogik und Didaktik und einem Abschluss als Mittelschullehrerin, startete

sie eine kurze Laufbahn als Gymnasiallehrerin in Deutsch und Pädagogik. Schon bald wechselte sie als Ausbildungsleiterin und Personalverantwortliche in die Privatwirtschaft. Seit 2006 ist Maya Onken Mitglied der Geschäftsleitung vom Frauenseminar Bodensee. Ihr erstes Buch „Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter“ (Beck Verlag) schrieb sie zusammen mit ihrer Mutter Julia Onken. Das Buch war über Wochen auf der Bestsellerliste. Im Herbst 2009 erscheint ihr neues Buch „Heissssss, eine Lustreise zur Sexgöttin“ (Xantippe Verlag).

Tochter einer bekannten Mutter, aufgewachsen in Scheidungsverhältnissen, Tänzerin von Kindesfüß an, entwickelte sie einen starken Willen für administrativen Perfektionismus, kreativen Umgang mit psychologischen Fragen und kommunikative Vielfalt. So redet,

unterrichtet und schreibt sie leidenschaftlich und drückt sich durch ihre tänzerische Begabung auch nonverbal deutlich aus. Verheiratet und Mutter zweier Töchter, somit bestens vertraut mit Jonglieren, Herumrennen und Familienkompositionen.

### **Vorträge rund um die Themen**

- Mutter (verschiedene Lebensmodelle der Frau, Mythos Mutter etc.)
- Erziehung (Elternschaft im neuen Spannungsfeld der Anforderungen etc.)
- Weibliche Sexualität (Sinnessuche - Spurensuche, im Dschungel der weiblichen Sexualität, Aufbruch zu einem neuen Modell weiblicher Sexualität etc.)
- Kommunikation (Über Missverständnisse und Lösungsmodelle)
- Frau sein (Balanceakt, Emanzipation, das heutige Frauenprofil mit spannenden Denkansätzen)

## Vorträge Maya Onken

Vortragstitel	Inhalt	Das passende Buch
<p><b>Sinnlichkeit – eine schwierige Spurensuche</b></p>	<p>Für viele Frauen ist es schwierig, die volle Sinnlichkeit ihres weiblichen Körpers zu erfassen und zu erfahren. Spätestens durch die Geburt eines Kindes kommt eine neue Körperlichkeit in die Wahrnehmungspalette hinzu. Brüste werden umfunktioniert vom Sexobjekt zum Nahrungsspender, der Körper hat eine andere Form bekommen und sich durch die Geburt allenfalls verändert. Das kleine Wesen bekommt die ganze liebende Aufmerksamkeit und nicht selten erleben Frauen eine Entfremdung von Lust, Sinnlichkeit, Eros und Leidenschaft.</p> <p>Um diesen Vorgang zu verstehen braucht es einen historischer Abriss der weiblichen Körperlichkeit und Sexualität, Gedanken zu Zugang und Entfremdung zu Sinnlichkeit, Eros und Weiblichkeit. Impulse zur Rückbesinnung und zu lebensbejahenden Energiequellen.</p> <p>Frauen im Einklang mit ihrem Körper (so – wie er ist und nicht so, wie er sein sollte) – im guten Wissen über ihre Wünsche und Bedürfnisse – können die eigene Sinnlichkeit erschliessen, damit neue Freudenquellen entdecken und somit ein weiteres Stück gehen auf dem Pfad zur inneren Ganzheit.</p>	<p>Heissssss Eine Lustreise zur Sexgöttin (Xanthippe, Herbst 2009)</p>
<p><b>Sexgöttin: Modell oder Wirklichkeit</b></p>	<p>Wie wird die Frau vom Sexobjekt zum Sexsubjekt? Wie wird sie eine Sexgöttin?</p> <p>So einfach ist das nicht, denn wenn wir einen Blick in die Lustgeschichte der Frau werfen, dann haben Frauen einen schweren Stand, ihre eigene, medienunbeeinflusste, geschichtenresistente Sexualität zu entwickeln. Wir untersuchen die Machtsysteme, die rund um die Sexualität geschaffen wurden, versöhnen uns mit dem schwierigen Stand der aktuellen weiblichen Sexualität und zeichnen ein Modell einer Sexgöttin, die bei jeder Frau ganz anders aussehen wird.</p>	<p>Heissssss Eine Lustreise zur Sexgöttin (Xanthippe, Herbst 2009)</p>

--	--	--

<p><b>Was heisst es, eine Mutter zu sein</b></p> <p><b>Mythos Mutter</b></p> <p><b>Mutters sein dagegen sehr</b></p>	<p>Maya Onken wird nach einem kurzen Ausflug in die historische Entwicklung des Mutterseins die aktuelle Situation von Müttern aufzeigen. Nebst dem Ausführen der verschiedenen Lebensmodelle von Frauen wird auch der Mutter Maria Mythos beschrieben, ein Plädoyer für Mütter gehalten und natürlich soll keine Frau nach Hause gehen ohne die Onkenschen „Notfalltropfen für Mütter“.</p>	<p>Maya Onken/Julia Onken: Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter (C.H. Beck, 2006)</p>
<p><b>Der Balanceakt: Familienfrau und Mutter</b></p>	<p>Solange die Frauen ihre eigene Emanzipation und Entwicklung leben, und zwar ohne Kind, läuft alles problemlos. Doch irgendwann muss sich eine Frau entscheiden für eines der drei Lebensmodelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nur“ Mutter</li> <li>• Mutter und Job unter einen Hut</li> <li>• Keine Kinder</li> </ul> <p>Und egal was sie wählt, es wird falsch sein und es wird schwierig werden. Der Balanceakt findet also schon während der Entscheidung statt. Falls das Modell gewählt wurde, Familienfrau und Mutter als zwei 100%ige Jobs mit einem 24-Stunden-am-Tag-Pensum anzunehmen, ist ein hohes Können an Jonglierkunst gefragt und endet oft in Überforderung.</p> <p>In diesem Vortrag werden die Balancierkünste von Frauen aufgezeigt, gezielt über neue Familienmodelle nachgedacht und vor allem wie sie im Alltag umzusetzen sind.</p>	<p>Maya Onken/Julia Onken: Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter (C.H. Beck, 2006)</p>

<p><b>Emanzipation als Mogelpackung?</b></p>	<p>Die Feministinnen wie Alice Schwarzer in Deutschland oder Julia Onken in der Schweiz haben viel erreicht! Zweifelsohne! Und sie haben die nächste Generation darauf vorbereitet, dass die Hindernisse nun von der Autobahn freigeschaufelt worden sind und die Frauen hätten nun freie Fahrt ins emanzipierte Leben. Was bis zu einem bestimmten Punkt im Leben einer Frau auch stimmt. Doch beim Kinderkriegen wird es problematisch.</p> <p>Maya Onken zeigt auf, wo die Ausfahrten von der Autobahn hinführen, und warum sie überhaupt da sind und welche Aufgaben für die nächste Generation noch anstehen. Auch die aktuellen Stolpersteine hat sie zusammengestellt und viele Ideen und Gedankenimpulse, um diese neu und anders und entspannt anzugehen.</p>	<p>Maya Onken/Julia Onken: Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter (C.H. Beck, 2006)</p>
<p><b>Erziehung – übers Ziehen und Zeugen</b></p>	<p>Was heisst Erziehung überhaupt? Warum hat es heute diesen Stellenwert? Was ist richtig und was ist falsch, was ist in und was ist out? Warum sind die heutigen Mütter und Väter verunsichert? Was ist wirklich zu tun?</p> <p>Lauter Fragen, die Maya Onken aufnimmt, reflektiert und analysiert und auch humorvoll und schonungslos ehrlich beantwortet.</p> <p>Ziel des Vortrages ist es, dass die TeilnehmerInnen Ideen und Inputs für das eigene Handeln und ihren Erziehungsalltag bekommen.</p>	<p>Maya Onken/Julia Onken: Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter (C.H. Beck, 2006)</p>
<p><b>Klarheit im Erziehungs-Dschungel - Mädchen sind anders, Knaben auch?!</b></p>	<p>Auf einmal ist das Kind da, ein Mädchen oder ein Knabe. Wir lieben es und haben unsere Vorstellungen, wie wir dieses Kind bestmöglichst erziehen werden und dass wir gute Eltern sein wollen. Und dann merken wir, dass wir im Affekt altbewährte Erziehungsstile anwenden, die uns selbst als Kind nicht gepasst haben. Dann wird uns klar, dass Mädchen und Knaben andere Bedürfnisse haben und dass sie uns mit unserer Vorstellung über Geschlechtlichkeit konfrontieren.</p> <p>Während des Vortrags werden Erziehungsvergangenheiten, Erziehungsanliegen und geschlechtsspezifische Anforderungen reflektiert. Einige Inputs, Ideen und Tipps sollen animieren, die eigenen Anliegen geschlechterspezifisch gut gestärkt, lustvoll und kreativ in den eigenen Erziehungsalltag einzubringen.</p>	<p>Maya Onken/Julia Onken: Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter (C.H. Beck, 2006)</p>

<b>Kommunikation: Über Missverständnisse und Lösungen</b>  <b>Sag, was du willst und du bekommst, was du möchtest</b>	Was? Wie hast du das verstanden? Warum ist die Chefin sauer? Der Geliebte beleidigt? Die Freundin gekränkt? Maya Onken zeigt die beliebtesten Missverständnisse anhand einfacher Kommunikationsmodelle auf und gibt Impulse für klares, zielgerichtetes kommunizieren nach dem Motto: Sag, was du willst, und du bekommst, was du möchtest.	
---	--	--

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

**Anfragen** für Vorträge, Foren, Diskussionsrunden, Workshop etc. an:  
[service@frauenseminar-bodensee.ch](mailto:service@frauenseminar-bodensee.ch)

## Büchertitel

Maya Onken/Julia Onken:  
Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter  
(C.H. Beck, 2006)

Maya Onken  
Heisssss – eine Lustreise zur Sexgöttin.  
(Xanthippe, 2009)