

Dossier Zyklus 7: «Lust auf Leben»

28. Februar 2024 – 2. Mai 2024

Zusammenfassung der verwendeten Zitate und Folien

Themen

- **Maya Onken** Wenn nicht jetzt – wann dann?2
- **Bärbel Wardetzki** Lust auf Souveränität und Selbstbewusstsein3
- **Dania Schiffan:** Schöner Sex? Schön wär's!4
- **Gardi Hutter im Gespräch mit Julia Onken** Lust auf Leben, alles andere wäre blöd 5-8
- **Ringvorlesungen eine Dienstleistung des Bildungsfonds für Frauen**.....9
- **Videobestellung Ringvorlesung Zyklus 7 «Lust auf Leben»** 10
- **Weitere Vorträge sind erhältlich** 11-13

Maya Onken: «Wenn nicht jetzt – wann dann?»



Das Buch «Beziehungsstatus unzufrieden»

Entdecke deine Möglichkeiten – und lebe sie!

Single, verliebt, verheiratet, geschieden oder »es ist kompliziert« – du hast einen Beziehungsstatus, das ist klar. Aber bist du damit glücklich? Wenn ja, wunderbar. Wenn nicht, hängst du fest? Hast du das Gefühle, du kannst nichts ändern?

Mit diesem Buch möchte ich dir Mut machen: Du hast immer die Wahl! Die Wahl, dein Liebesleben so zu gestalten, wie es dir entspricht. Dazu findest du hier alle wichtigen Informationen, Selbsttests und Impulse, um

- alte Denkmuster zu verabschieden,
- dich von Schuldgefühlen zu befreien,
- Entscheidungen zu treffen und
- gewünschte Veränderungen einzuleiten.

So schaffst du dir dein erfülltes Leben in dem Beziehungsstatus, den du dir selbst frei gewählt hast.

Viele Frauen haben das Gefühl, in ihrem Beziehungsstatus festzustecken. Sie wollen eine Veränderung, sehen aber keinen Weg. Maya Onken zeigt diesen Frauen: Du hast immer die Wahl! Die Wahl aus Schuldgefühlen auszusteigen. Die Wahl, vom Sumpf ans Ufer zu waten. Du hast auch die Wahl, alles so zu lassen, wie es ist. Jede Frau kann die Weichen neu stellen, um glücklich und erfüllt zu leben. Schwungvoll, zugänglich und psychologisch fundiert beleuchtet die systemische

Coachin die Gründe, die dazu führen, dass Frauen immer wieder in dieselbe Beziehungsrolle fallen und ermutigt mit Affirmationen, Selbsttests und Impulsen dazu, sich wertschätzend mit sich selbst auseinanderzusetzen und eigenständige Entscheidungen zu treffen. Für Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen und Ja zur Liebe sagen möchten.



Bärbel Wardetzki: «Lust auf Souveränität und Selbstbewusstsein»

Zitate

Je höher unser Selbstwert ist, umso stärker ist die Selbstsicherheit, die emotionale Stabilität und Selbstannahme. Sie schützen uns vor Selbstzweifeln und Depression.

Unser Selbstbild ist das Wissen um uns und das Bild, das wir von uns haben. Hierzu gehören das Selbstbewusstsein, die Selbstwirksamkeit, Souveränität und das Selbstvertrauen, aber auch unsere Selbstzweifel. Man kennt seine Stärken, Fähigkeiten und auch Macken.

Das Selbstwertgefühl ist die subjektive Empfindung des eigenen Wertes, die affektive, gefühlsmäßige und wertende Dimension. Das Selbstwertgefühl bestimmt, wie sicher und optimistisch wir uns fühlen. Wir können zwar wissen, dass wir gut sind, wenn wir es aber nicht spüren, hat es nur wenig Einfluss.

Souveränität ist Selbstbestimmung: So zu sein, wie man ist und nicht so, wie andere einen haben wollen oder wie man meint, sein zu müssen!

Buchhinweise:

Wardetzki, Bärbel: Souverän und selbstbewusst. Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln. Kösel 2014

Wardetzki, Bärbel: Weiblicher Narzissmus - Der Hunger nach Anerkennung. Kösel 1991, 2005, 2021

Wardetzki, Bärbel: Mich kränkt so schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen. Dtv 2001

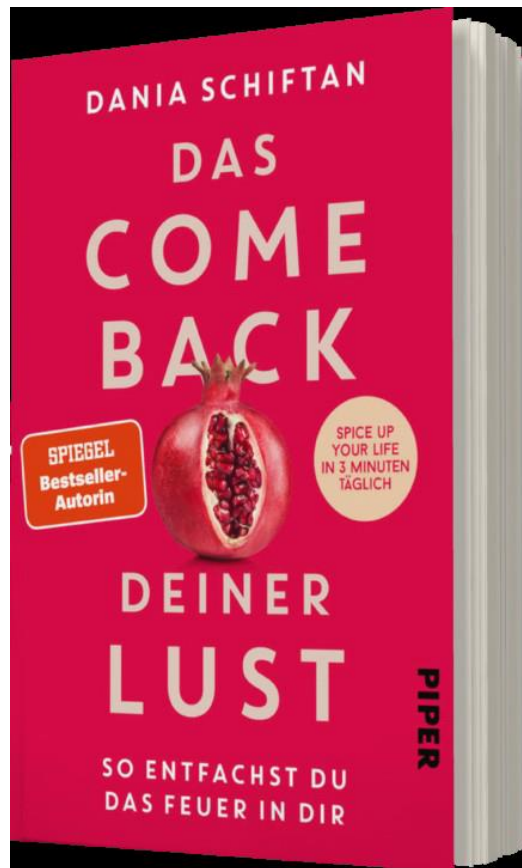
Online Kurse von Bärbel Wardetzki:

Zwischen Selbstzweifel und Grandiosität. Wie Du Deinen Hunger nach Anerkennung überwindest und zu Dir selbst findest.

<https://www.sinnsucher.de/kurs/zwischen-selbstzweifel-und-grandiositaet-weiblicher-narzissmus>

Nimm bitte nicht persönlich. Wie du dich vor Kränkungen und Zurückweisung schützt. <https://www.sinnsucher.de/kurs/nimm-bitte-nicht-persoendlich>

Dania Schiftan: «Schöner Sex? Schön wär's!»



Fehlender Pepp in der Partnerschaft, ein stressiger Familienalltag oder Hormonumstellungen im Körper – es gibt viele Gründe, warum die Lust auf Sex bei Frauen verloren gehen kann. Dieses Buch hilft! Dania Schiftans revolutionäres Lust-Micro-Training besteht aus winzigen effektiven Übungen, die in nur drei Minuten täglich das Kribbeln zurückholen, das Sehnen nach der körperlichen Begegnung, den Spaß am Sex. So können wir uns neu mit unserem Körper anfreunden und entdecken, dass Sex eine Ressource ist, die uns erfüllen, entspannen und glücklich machen kann.

Dania Schiftan

Das Comeback deiner Lust

So entfachst du das Feuer in dir – Spice up Your Life in 3 Minuten täglich

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 256 S. | Klappenbroschur

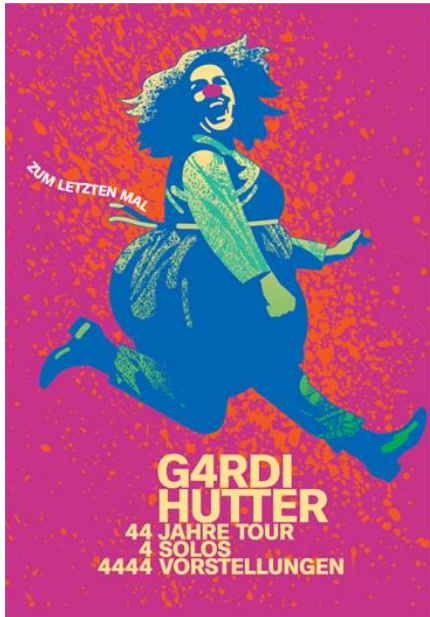
WG 1933 (Sachbücher/Angewandte Psychologie)

16,00 € (D) | 16,50 € (A)

ISBN 978-3-492-06537-5

Erscheint am 29. August 2024

Gardi Hutter im Gespräch mit Julia Onken: «Lust auf Leben – alles andere wäre blöd»



Zum letzten mal

UND AM SCHLUSS IST ENDE !

44 JAHRE TOUR – 4 SOLOS – 4444 VORSTELLUNGEN

HANNA, 44, Clown, weltbekannt, hat in 35 Ländern, von China bis Mexico, von Finnland bis Tunesien ihre dreckige Wäsche gewaschen - zum Gaudi des Publikums. Urkomisch, urmenschlich, urweiblich: ob als Wäscherin, Souffleuse, Schneiderin oder Maus, ihre wortlosen Geschichten sind tragisch-komische Metaphern auf unser hoffnungsloses Strampeln nach Glück.

In all den Wirren gibt es nur eine Gewissheit: Hanna ist nicht dick - der Spiegel ist zu klein.

Alt ist Hanna auch nicht, nur die Jahre rasen. Doch GARDI HUTTER, ihr Alter Ego, also älteres Ego, ist über 70 und sagt: Basta! Einmal noch alle Vier, aber dann, am Schluss, ist ENDE!

Für die ganze Familie, für Expats und Indoors, für Stadt und Land,
Für Großeltern, Nichten, Neffen und auch die Gestressten dazwischen.
Nichts verbindet mehr als zusammen lachen.

Spielplan:

November 2024

- 09 November 2024 20:00 - [JOANA D'ARPPo](#) Ort: [XIRIVELLA](#) Spagna - [Teatre Auditori Pepe Correa](#)
- 10 November 2024 18:00 - [JOANA D'ARPPo](#) Ort: [TARRAGONA](#) Spagna - [Teatre de Tarragona](#)
- 20 November 2024 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [ALTDORF](#) - [Forum Theater Uri](#)
- 22 November 2024 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [ZUG](#) - [Theater Casino](#)
- 23 November 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [Bäretswil](#) - [Schulhaus Letten](#)

- 25 November 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [BASEL FAUTEUIL](#)
- 26 November 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [BERN - Theater National](#)
- 28 November 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [MELS - Altes Kino](#)
- 29 November 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [STAEFA Rössli](#)
- 30 November 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [BURGDORF - Casino Theater](#)

Dezember 2024

- 05 Dezember 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [ZÜRICH - Theater am Hechtplatz](#)
- 06 Dezember 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [ZÜRICH - Theater am Hechtplatz](#)
- 07 Dezember 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [WINTERTHUR CASINOTHEATER](#)
- 08 Dezember 2024 17:00 - [GIOVANNA D'ARPO](#) Ort: [BELLINZONA - Teatro Sociale](#)
- 17 Dezember 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [LUZER KKL](#)
- 18 Dezember 2024 20:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [BADEN Kurtheater](#)
- 19 Dezember 2024 20:15 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [LICHTENSTEIG - Junge Bühne Toggenburg in der Fabrik Stadtufer](#)
- 21 Dezember 2024 20:00 - [DIE SCHNEIDERIN](#) Ort: [ALTDORF Theater Uri](#)
- 22 Dezember 2024 17:00 - [DIE TAPFERE HANNA](#) Ort: [AARAU Bühne](#)
-

Januar 2025

- 09 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [DÜBENDORF - Obere Mühle](#)
- 10 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [LUZER KKL](#)
- 16 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [BASEL Volkshaus](#)
- 17 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [BERN - Theater National](#)
- 23 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [KEMPTEN - Theater in Kempten](#)
- 24 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [WINTERTHUR - Casino Theater Winterthur AG](#)
- 25 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [MELS - Altes Kino](#)
- 26 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [BURGDORF - Casino Theater](#)
- 27 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [ZÜRICH - Theater am Hechtplatz](#)
- 28 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [ZÜRICH - Theater am Hechtplatz](#)
- 30 Januar 2025 20:00 - [SO EIN KÄSE](#) Ort: [BADEN Kurtheater](#)

Februar 2025

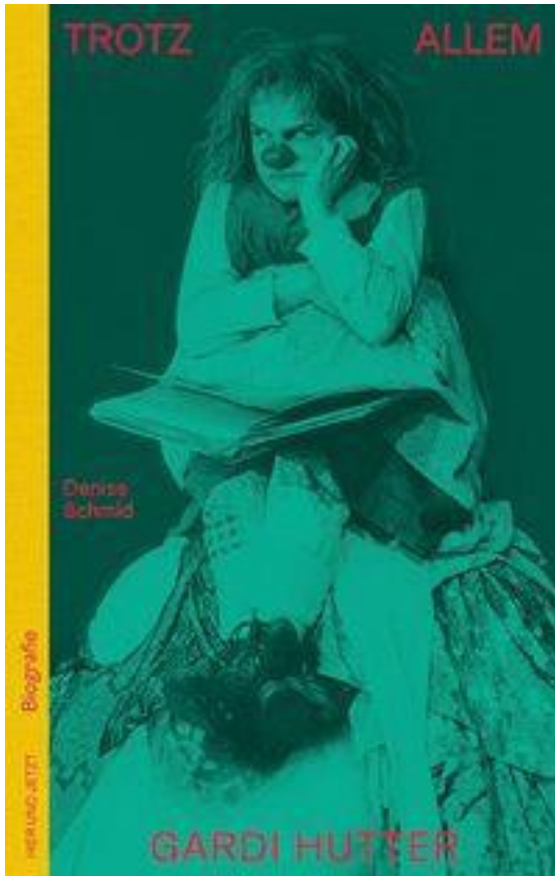
- 01 Februar 2025 20:00 - **SO EIN KÄSE** Ort: ALTDORF Theater Uri
- 02 Februar 2025 17:00 - **COME UN TOPO NEL FORMAGGIO** Ort: BELLINZONA - Teatro Sociale
- 09 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: Luzern KKL
- 15 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: TAVANNES - Centre Culturel LeRoyal
- 16 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: ALTDORF Theater Uri
- 19 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: BERN - Theater National
- 20 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: MELS - Altes Kino
- 21 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: ZÜRICH - Theater am Hechtplatz
- 22 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: ZÜRICH - Theater am Hechtplatz
- 23 Februar 2025 20:00 - **DIE SOUFFLEUSE** Ort: BURGDORF - Casino Theater
- 25. Februar 2025 20:00 **DIE TAPFERE HANNA** Ort: BADEN Kurtheater

März 2025

- 21 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: BASEL Volkshaus
- 22 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: Luzern KKL
- 23 März 2025 17:00 - **LA SARTA** Ort: BELLINZONA - Teatro Sociale
- 26 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: BADEN Kurtheater
- 27 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: BERN - Theater National
- 28 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: ZUG - Theater Casino
- 29 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: MELS - Altes Kino
- 30 März 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: BURGDORF - Casino Theater

April 2025

- 02 April 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: AARAU Bühne
- 03 April 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: ZÜRICH Theater am Hechtplatz
- 04 April 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: ZÜRICH - Theater am Hechtplatz
- 05 April 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: WINTERTHUR - Casinotheater Winterthur
- 11 April 2025 20:00 - **DIE SCHNEIDERIN** Ort: DAVOS - Kulturplatz



Biografie von Gardi Hutter: Gardi Hutter: Trotz allem – Gardi Hutter
Verlag: Hier und Jetzt, ISBN 978-3-03919-521-3



Die Ringvorlesungen sind Veranstaltungen des Bildungsfonds für Frauen

Der Bildungsfonds unterstützt Frauen in unterschiedlichen Bildungsaktivitäten und wird finanziert durch Spenden von Menschen, denen die Bildungsmöglichkeiten von Frauen ein Anliegen sind.

<https://www.julia-onken.ch/d/bildungsfonds-fuer-frauen/>.

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Mit einem freiwilligen Beitrag nach Ihrer Wahl unterstützen auch Sie die Weiterführung dieses Projektes.

Schweiz: Raiffeisenbank Tägerwilen

CHF-Konto: CH39 8080 8003 8175 0356 3,

Ausland: EURO-Konto CH22 8080 8006 7313 9143 5, SWIFT-BIC: RAIFCH22, IID (BC-Nr.) 80808

Kontoinhaber: **Bildungsfonds für Frauen, 8590 Romanshorn**

Videobestellungen Ringvorlesungen

Zyklus 7: «Lust auf Leben»

4 Vorträge mit

Maya Onken	Wenn nicht jetzt – wann dann?
Bärbel Wardetzki	Lust auf Souveränität und Selbstbewusstsein
Dania Schiftan	Schöner Sex? Schön wär's!
Gardi Hutter	Im Gespräch mit Julia Onken «Lust auf Leben – alles andere wäre blöd

Durch die Bezahlung der Teilnahme an den Ringvorlesungen des Zyklus 7 erhalten Sie automatisch den Download-Link zu diesen Aufnahmen.

Die Aufnahmen können aber auch beim Online-Denkforum als Download bestellt werden.

Preise für den Download eines Zyklus-Sets: CHF/EUR 75.00

Zu bestellen per Mail: denkforum@julia-onken.ch

Weiter sind erhältlich:

Zyklus 1: Der Liebe eine Chance geben

5 Vorträge mit

Ruediger Dahlke:	Glücklich für mich selbst
Julia Onken:	Liebe trotz Partnerschaft
Maya Onken:	Stellenbeschreibung in Dreiecksbeziehungen «Das Toblerone-Modell»
Bärbel Wardetzki:	Die Suche nach dem WIR
Mathias Jung:	Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Zyklus 2: Der Krise einen Sinn geben

5 Vorträge mit

Ruediger Dahlke:	Corona als Weckruf
Julia Onken:	Eigentlich ist alles schief gelaufen
Mathias Jung:	Ohne Sinn ist alles sinnlos
Bärbel Wardetzki:	Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen
Julia Onken:	Mitten im kalten Winter / Die Weihnachtsgeschichte aus psychologischer Sicht verstehen.

Zyklus 3: Dem Alter Würde geben

6 Vorträge mit

Pater Anselm Grün:	Den Heimweg finden
Ruediger Dahlke:	Altern als Geschenk
Otfried Höffe:	Altern will gelernt sein
Mathias Jung:	Vom guten und vom schlechten Alter
Gerald Hüther:	Dem Alter Würde geben – eine Wunschvorstellung? Gespräch mit Julia Onken
Julia Onken:	Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass



Zyklus 4: Dem Leben eine Aufgabe geben

6 Vorträge mit

Ruediger Dahlke	Erfolg, Glück und Lebenssinn
Gion Chresta:	Lebens-Aufgaben und Entwicklungs-Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte
Mathias Jung:	Mein Charakter – mein Schicksal
Julia Onken:	Woher – wohin – wozu?
Zita Küng:	Die Lust auf die Welt als Aufgabe sehen
Eckart Ruschmann	Die Aufgabe, Mensch zu sein

Zyklus 5: «Die Kraft der Worte»

5 Vorträge mit

Allan Guggenbühl	Generation Z: angepasst, bildungsrenitent oder verloren?
Julia Onken	Worte gegen die Angst
Mathias Jung:	Wie redest Du eigentlich mit mir? Die Sprache des Paares
Fabian Grolimund	Meine innere Stimme, ist sie liebevoller Begleiter oder verächtlicher Richter?
Maya Onken	Wie Worte auf unseren Körper wirken

Zyklus 6: «Von den letzten Dingen»

6 Vorträge mit

Steffen Eychmüller/	
Sibylle Felber	Der Tod: Endzeit oder Übergang?
Julia Onken	Sein Haus bestellen – offene Rechnungen begleichen
Roland Schulz	Im Angesicht des Todes
André Böhning	Der assistierte Suizid
Annina Spirig	Die persönliche Vorsorge und Vorbereitung auf den Tod
Cornelia Luterbacher	Trauerphasen: Wie es für Hinterbliebene weitergeht

Preise für den Download eines Zyklus-Sets: CHF/EUR 75.00

Sommer-Special mit Julia Onken: «Die Kunst der Selbsterkenntnis»

6 Vorträge mit Julia Onken

Wer bin ich? Spurensuche
Die besten Wege zu sich selbst – von Krisen und Hürden
Wie wir wurden, die wir sind
Lernen sich nicht negativ zu bewerten
Die Kunst, Ballast abzuwerfen
Den Heimweg erahnen

Preis für den Download des Sommer-Special-Sets CHF/EUR 58.00

Julia Onken: Aktuelle Online-Vorträge im Jahr 2024

Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass
Sich alles von der Seele schreiben
Tag der Frau – Schnee von gestern oder aktuell
Werden wie meine Mutter – niemals
Vater-Tochter-Beziehung und ihr Einfluss auf die Partnerschaft

Preis für den Download je Vortrag CHF/EUR 28.00