

## ***Inselpost Nr. 55***

### ***Neues von der Insel... Der fünfundfünfzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!***

***Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte: Danke für das Ergebnis des sechsten virtuellen Spendenlaufs! Laufen-Wandern-Walken-Radfahren-Schwimmen: „SPORTELN gegen Gewalt“ erzielte vom 14. Februar bis zum 8. März 2026 insgesamt 2500 Euro! Seit 2021 sind so bereits über 23.650,00 Euro erlaufen und gespendet worden!***



*Dorothee Milles-Ostermann Katja Dasbach, Nora Salvadori  
Foto Kreisverwaltung/ Saskia Daubach*

„Gewalt gegen Frauen darf in keinsten Weise akzeptiert werden, Aktionen wie diese sorgen für eine Sensibilisierung in der Bevölkerung. Ich bin jedes Jahr vom Engagement aller Beteiligten begeistert und zolle nicht nur meinen Respekt, sondern spreche allen Mitwirkenden meinen herzlichen Dank aus“ betont der Schirmherr der Aktion, Landrat Herr Jörg Denninghoff. Die Gleichstellungsbeauftragte des Kreises übergab den Spendenscheck an die Vorsitzende des Fördervereins des Frauenhauses Koblenz, Nora Salvadori. Betroffene Frauen finden in den Frauenhäusern eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Frauenhäuser sind Schutzeinrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen mit und ohne Kinder.

Oft haben die Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und werden dabei begleitet, ein angstfreies Leben zu beginnen. Die Spenden werden verwendet zum Beispiel für die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist, kleine Geschenke zum Geburtstag oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Zoo, ins Kino, ins Schwimmbad. Vielen Dank an alle engagierten Menschen, die mitmachten! „Ich freue mich, dass wir mit dem Spendenlauf die Arbeit des Frauenhauses unterstützen, aber auch, dass das Thema Gewalt gegen Frauen ins Bewusstsein gerückt wird. Es geht hier nicht um Einzelschicksale. Die Fallzahlen von Gewalt steigen bundesweit seit Jahren an, auch in unserem Landkreis. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen ebenso wie die aktuelle Dunkelfeldstudie eine besorgniserregende Entwicklung. Mein Dank gilt allen, die mitgelaufen sind und ihre Solidarität mit den betroffenen Frauen gezeigt haben! Vielen Dank auch an alle, die gespendet haben, ohne sich sportlich zu betätigen. Das ist der Charme dieser Aktion- man kann Gutes auch vom Sofa aus leisten!“, sagt die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann. Die Summe zeigt, wie groß die Spendenbereitschaft war, und die Ergebnisse sind trotz diesjähriger geringerer Beteiligung beeindruckend. Mit so vielen engagierten Teilnehmenden, unter anderem ehrenamtlich tätigen Politikerinnen und Politikern, Gemeinde- und Stadtratsmitgliedern, Joggerinnen, Radfahrerinnen, Schwimmerinnen, Spaziergängerinnen konnte es gelingen, diese Summe zu erreichen! Die organisatorische Betreuung des Spendenlaufes übernahm wieder Katja Dasbach ([www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de)).

***Diese Inselpost zeigt Veranstaltungen von April bis Juni 2026. Von „Digitalen Treffen“ über gelingende Stellenanzeigen, Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Umgang mit Stress, zur Zusammenarbeit mit familienfreundlichen Betrieben, bis zum Gewaltschutz... und einiges mehr! Viel Spaß beim Stöbern und informieren!***

Erfolgreiches IT-Kursformat für Frauen/ „Digitaler Treff: Sicherheitseinstellungen & Alltags-Apps am 09.04.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems



Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.

Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes

**Digitale Kompetenz für Frauen**

**“VON FRAU ZU FRAU”:  
DIGITAL TREFF  
Sicherheitseinstellungen  
& Alltags-Apps**

am 9. April 2026 von 14.30 bis 18 Uhr  
Kreisverwaltung Bad Ems, Insel Silberau

- Datenschutz-Einstellungen
- Standort & Tracking
- App-Berechtigungen: Was braucht APP wirklich?
- Karten- und Kalender-Apps: geräteübergreifend gemeinsam planen und nutzen
- Eigenes Laptop / Tablet / Smartphone bitte mitbringen
- Kosten: 10,- Euro incl. Snacks und Getränke

Anmeldung unter:  
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln. Am 9. April 2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema:

Sicherheitseinstellungen und Apps von 14.30 bis 18:00 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt.

Die Teilnehmerinnen lernen wichtige grundlegenden Datenschutz-Einstellungen kennen. Sie erhalten die Kontrolle über Standortdienste und Tracking-Funktionen und lernen, App-Berechtigungen kritisch zu prüfen und verstehen, welche Zugriffe eine App wirklich benötigt – ein wichtiger Schritt gegen unnötige Datenweitergabe. Sie lernen wie die

Beherrschung zentraler Alltags-Tools (Karten, Kalender, Sicherheit) zu mehr Unabhängigkeit und Zeitersparnis im täglichen Umgang mit dem Smartphone führt.

Kurz gesagt: Sie stellen Ihr Gerät auf maximale Sicherheit ein und nutzen die wichtigsten Planungs-Apps so effizient, dass sie Ihnen im Alltag als zuverlässige Assistenten dienen. Neu: Praxisnahe Einführung in den Einsatz von KI-Unterstützung für die Kursinhalte.

- Datenschutz-Einstellungen: Grundlegende Einstellungen für Datensicherheit am Gerät.
- Standort & Tracking: Kontrolle und Verwaltung von Standortdiensten und Tracking-Funktionen.
- App-Berechtigungen: Welche Berechtigungen brauchen Apps wirklich?
- Karten-Apps: Nutzung von GOOGLE/MAC/IOS Maps (Routenplanung, Navigation).
- Kalender-Apps: Termine anlegen, teilen, synchronisieren (Planen, Teilen, Synchronisieren von Kalender-Terminen).

Highlight: Für GOOGLE/MAC/IOS Maps und Kalender: Wie synchronisiere ich meine Termine und Routen geräteübergreifend und teile sie sicher mit anderen (Familie/Freunde)?

Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten: Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel\*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten?

Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLAN und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen.

Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.

Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durch kontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com ) Anmeldung unter: <https://kvhs-rhein-lahn.de> oder per Mail an [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

**Kostenfreier Online Workshop: „Stellenanzeigen neu gedacht- durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen“ am 15. April 2026 von 10 bis 11.30 Uhr**  
*für Personalverantwortliche, Führungskräfte, Betriebe, Gewerkschaften, Unternehmer\*innen, Betriebsrät\*innen, Multiplikator\*innen*



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).



In Zeiten des Fachkräftemangels und um zukunftsfähig zu bleiben wird es für Unternehmen immer wichtiger, alle Talente gezielt anzusprechen – insbesondere Frauen, deren Potenziale in vielen Branchen noch längst nicht ausreichend genutzt werden. Eine zentrale Rolle spielen dabei Stellenausschreibungen. Oft sind sie so formuliert, dass sie eher Männer ansprechen, während Frauen sich seltener bewerben. Warum ist das so? Und wie können Unternehmen ihre Stellenanzeigen inklusiver gestalten, um mehr qualifizierte und motivierte Bewerberinnen zu erreichen?

Dieser Impulsvortrag zeigt auf, wie Sprache, Bildsprache und Formulierungen in Stellenanzeigen das Interesse von Frauen beeinflussen und gibt praxisnahe Tipps, um Frauen in mehr in den Fokus zu nehmen und gezielt eine vielfältigere Bewerber\*innengruppe zu gewinnen.

Inhalte:

- Wirkung von Sprache auf die Wahrnehmung von Stellenanzeigen
- Geschlechterneutrale und inklusive Formulierungen
- Bildsprache und visuelle Gestaltung von Stellenanzeigen
- Konkrete Rahmenbedingungen, die Frauen besonders wichtig sind
- Rechtliche Aspekte und Anforderungen

Die Veranstaltung wird organisiert von Arbeit und Leben (Ansprechpartnerin Stefanie Heise (Prozess-Bildungsberaterin). In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und wird gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI). Arbeit und Leben gGmbH ist als staatlich anerkannter Weiterbildungsträger seit 1973 eine feste Größe in der Bildungslandschaft von Rheinland-Pfalz. Zu unserem vielfältigen Angebot gehören Bildung und Beratung, Projektmanagement und Prozessbegleitung. Wir zählen zu unseren Kundinnen und Kunden Gewerkschaften, Betriebsräte, öffentliche Institutionen sowie Unternehmen und Privatpersonen. Anmeldung und Info: [Stellenanzeigen neu gedacht – Durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen](#)

### Girls' und Boys' Day am 23. April 2026: Uni Koblenz:

Am Girls' und Boys' Day am 23. April 2026 öffnet die Universität Koblenz wieder ihre Türen, um Schülerinnen und Schülern einen spannenden Einblick in das Campusleben, verschiedene Studiengänge sowie Forschungs- und Arbeitsfelder zu geben. Das Ada-Lovelace-Projekt bietet

**WIR LADEN DICH  
HERZLICH ZU  
EINEM DATE MIT  
DEINER ZUKUNFT  
EIN...**



*Was ich will, das kann ich!*

**KOMM ZUM GIRLS'  
UND BOYS' DAY  
AM  
23.04.2026**

**AN DIE  
UNI KOBLENZ**



gemeinsam mit IKaruS und allen Fachbereichen ein vielfältiges Programm zur Berufs- und Studienorientierung für Jugendliche der Klassen 5 bis 13. Insgesamt stehen über 180 Plätze in 12 Workshops bereit – von

naturwissenschaftlich-technischen Themen bis hin zu sprach-, sozial- und pädagogikwissenschaftlichen Angeboten. Anmeldeschluss ist der 21. April 2026, jedoch lohnt sich eine frühe Anmeldung, da viele Plätze erfahrungsgemäß schnell vergeben sind.

Die Schülerinnen können u. a. kreative Mathematik, App-Entwicklung, Robotik, Biochemie, Ingenieurtechnik oder Textil-Programmierung ausprobieren. Die Schüler erhalten spannende Einblicke in Sonderpädagogik, Germanistik & KI, Marketing, Pflegeberufe oder Grundschulpädagogik. Damit haben Jugendliche die Möglichkeit, ihre Interessen auszuprobieren, Studiengänge kennenzulernen und erste praktische Erfahrungen zu sammeln – oft ist dieser Tag ein wichtiger Impuls für zukünftige Entscheidungen. Ein gemeinsamer Besuch in der Mensa rundet das Programm ab und ermöglicht zusätzlich einen Eindruck vom studentischen Alltag. Alle Informationen sowie die Anmeldung finden Sie hier: <https://adalovelace.de/alp-veranstaltung/mach-mit-girls-und-boys-day-am-23-04-2026-an-der-uni-koblenz/>

Mädchen schnuppern in MINT-Studiengänge hinein und konstruieren mit unseren Mentorinnen eine Brücke, programmieren eine App oder experimentieren im Chemielabor.



Wirf einen Blick hinter die Kulissen der Uni, komm mit Mitarbeitenden und Studierenden ins Gespräch, probiere neue Workshops aus und lerne die große Vielfalt des Koblenzer Campus kennen.

Jungen lernen in spannenden Workshops u.a. die Studiengänge Germanistik, Pflegewissenschaft, Management und Sonder- und Grundschulpädagogik kennen.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, JUGEND, KULTUR UND INTEGRATION



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, JUGEND, KULTUR UND INTEGRATION



Karus



Universität Koblenz  
weiter denken

## Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Kostenfreies Berufs-Coaching am Donnerstag, den 23.04.2026 von 10 bis 17 Uhr in der Verbandsgemeindeverwaltung Loreley, Dolkstraße 3, St. Goarshausen



VERBANDSGEMEINDE  
**LORELEY**  
kommunale Gleichstellungsstelle

BERATUNGSSTELLE FRAU & BERUF  
für das nördliche Rheinland-Pfalz

Gefördert vom Europäischen Sozialfonds und dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, JUGEND, KULTUR UND INTEGRATION



Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis



### Beratungsstelle Frau & Beruf – Kostenfreies Berufscoaching

Kostenlose Einzelberatungen am Donnerstag, 23.04.2026, von 10.00 bis 17.00 Uhr, in der Verbandsgemeindeverwaltung Loreley, St. Goarshausen oder auf Wunsch online.

Nähere Informationen finden Sie unter



BERATUNGSSTELLE FRAU & BERUF  
für das nördliche Rheinland-Pfalz



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, JUGEND, KULTUR UND INTEGRATION



VERBANDSGEMEINDE  
**LORELEY**  
kommunale Gleichstellungsstelle



Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Loreley, Frau Jasmin Fluck, und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Donnerstag, 23.04.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an. Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg?

Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit! Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir

umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung. Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

**Donnerstag, 23.04.2026**

**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Verbandsgemeindeverwaltung Loreley, Dolkstraße 3, St. Goarshausen**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an:

[buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de) oder 02681 986129. Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du dann Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de). Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Kostenfreies Berufs-Coaching am Donnerstag, den 30.04.2026 von 10 bis 17 Uhr im Haus der Familie, Römerberg 12 in Katzenelnbogen**



Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Aar-Einrich Doris Weyand und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Donnerstag, 30.04.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an. Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg? Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit! Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung. Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

**Donnerstag, 30.04.2026**

**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Haus der Familie, Römerberg 12 in 56368 Katzenelnbogen**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an:

[buero@neuekompetenz.de](mailto:buero@neuekompetenz.de) oder 02681 986129. Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du dann Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de). Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Kostenfreies Berufs-Coaching am Donnerstag, den 07.05.2026 von 10 bis 17 Uhr in der Verbandsgemeindeverwaltung Diez, Louise-Seher-Straße 1, 65582 Diez**



Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Diez, Frau Corina Hansmann, und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Donnerstag, 07.05.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an.

Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremsst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg? Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit!

Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

**Donnerstag, 07.05.2026**

**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Verbandsgemeindeverwaltung Diez, Louise-Seher-Straße 1, 65582 Diez**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129.

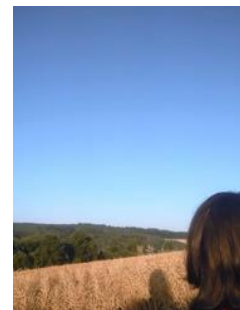
Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich! Weitere Informationen finden sich unter [www.neuekompetenz.de](http://www.neuekompetenz.de) Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**In Balance kommen - mit Bewegung, Achtsamkeit, Entspannung und In Balance kommen - mit Bewegung, Achtsamkeit, Entspannung und Natur: Ab Montag, 20.04.2026 bis 01.06.2026, jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr**



Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch sanfte Bewegung, Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Naturerfahrungen wieder mehr innere Ruhe und Stabilität zu finden. Dieser dient auch der Prävention: Durch regelmäßige, sanfte Aktivitäten lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und gesunde

Bewältigungsstrategien zu entwickeln, bevor Belastungen zu Beschwerden führen. Im geschützten Rahmen einer wertschätzenden Gruppe können Sie neue Kraft schöpfen und Wege entdecken mit Belastungen besser umzugehen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die präventiv handeln möchten oder sich regelmäßig gestresst, angespannt oder seelisch erschöpft fühlen – auch Menschen mit psychischen Erkrankungen sind herzlich willkommen. Ziel ist es, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und gemeinsam wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu erleben. Bei schlechtem Wetter weichen wir in die VfL-Halle aus.



Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz. Leitung Katharina Kunz/

Gebühr ab 8 TN: 28,00 €/ Gebühr 6 - 7 TN: 37,00 € (nicht rabattierbar)

Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de/](http://kvhs-rhein-lahn.de/) Nummer BL26.302.004/ Ort Parkplatz VfL Nastätten 1861 e.V

## Netzwerktreffen Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn am 29. April 2026 in Katzenelnbogen



Bereits 2023 bildete sich im Rhein-Lahn-Kreis das FrauenNetz, um engagierte Frauen aller Bereiche miteinander zu vernetzen und verschiedene Arbeitsschwerpunkte zu vertiefen. „Nein zu Gewalt an Frauen“ wurde zu einem wichtigen Thema. Um die professionell Tätigen in diesem Bereich untereinander zu vernetzen, gründete sich 2024 das „Bündnis für Frauenschutz im Rhein-Lahn-Kreis“. Ziel ist es, den Austausch der im Landkreis tätigen Fachkräfte zu fördern, um Betroffenen von häuslicher Gewalt rascher Hilfsangebote anbieten zu können.

2025 im Mai veranstalteten wir das erste – sehr erfolgreiche- Treffen: Zu dem ersten Vernetzungstreffen mit dem Thema „Gewaltschutz für Frauen im Rhein-Lahn-Kreis“ meldeten sich 34 Teilnehmende aus den Bereichen Polizeiinspektionen, polizeiliche Opferberatung, Fachberatungsstellen verschiedener Träger, Jugendamt, Solwodi, Weißer Ring, Frauennotrufe, Interventionsstellen, Frauenhäuser, Kinderinterventionsstellen, Fachberatungen für Migration und Integration, Pro Familia und weitere an. Auf dem Programm stand neben der aktuellen Statistik häuslicher Gewalt im Rhein-Lahn-Kreis die Vorstellung eines ersten Flyers mit regionalen und überregionalen Unterstützungsangeboten für von Gewalt betroffene Menschen. „Häusliche Gewalt“ definiert Gewalt in engen persönlichen Beziehungen, vor allem in Partnerschaften und Familie und umfasst alle Handlungen körperlicher, psychischer, sexueller und ökonomischer Gewalt. Die Personen müssen nicht zwingend in einem Haushalt leben. In den meisten Fällen geht häusliche Gewalt von Männern aus, davon betroffen sind ganz überwiegend Frauen. Auch Frauen üben Gewalt in engen sozialen Beziehungen aus, auch Männer können Opfer häuslicher Gewalt werden. Durch die regionale Aufteilung des Flächenlandkreises Rhein-Lahn und unterschiedliche Bereichszugehörigkeiten engagieren sich die Expert: Innen der Beratung an den Regionalen Runden Tischen in Koblenz oder im Westerwaldkreis. Viele nehmen gar nicht teil. Da der Rhein-Lahn-Kreis selbst weder über ein Frauenhaus noch einen Frauennotruf o.ä. verfügt, fehlt bisher eine konkrete Anlaufstelle. Die Zahlen häuslicher Gewalt steigen allerdings genau wie im Rest der Bundesrepublik an. Die Profis sind untereinander

kreisweit NICHT vernetzt. Um dies zu ändern, wurde dieses „Bündnis für Frauenschutz im Rhein-Lahn-Kreis“ gegründet“ sagen die Initiatorinnen. „Die Veranstaltung bot eine hervorragende Gelegenheit, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam an zukünftigen Projekten zu arbeiten“ so das Feedback einer Teilnehmerin. „Es war



eine rundum gelungene Veranstaltung, dass zeigen die durchweg sehr positiven Rückmeldungen und der klare Wunsch, dieses Format fortzusetzen“ zeigen sich die Initiatorinnen sehr zufrieden.

**Das zweite Vernetzungstreffen mit dem Schwerpunkt: „Gewaltschutzberatung – WER macht WAS?“ findet am 29. April 2026 von 9 bis 13 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen statt.**

Inhaltlich wird es darum gehen, die Gewaltschutzberatung im Allgemeinen zu erläutern. Welche Anlaufstellen gibt es? Wie arbeiten diese? Worin unterscheiden sie sich und wie ist der Zugang geregelt? Fokussieren werden wir dann die Fachberatungsstellen, Interventionsstellen und Kinderinterventionsstellen.

Die Organisatorinnen des Bündnisses für Frauenschutz Rhein-Lahn Dorothee Milles-Ostermann (Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn- Kreises), Beate Schmittel, (Referentin für Gesellschaftliche Verantwortung im evangelischen Dekanat Nassauer Land,) Manja Al Refai (Pädagogische Leitung des Haus der Familie und Team Jugendarbeit der Verbandsgemeinde Aar-Einrich), Annkristin Fangmann (Haus der Familie, Katzenelnbogen) und Silke Löhr (Projektkoordinatorin des Kreml Kulturhauses Hahnstätten).

**Die gelassene Frau“- Kostenfreier Online Workshop am 5. Mai 2026 von 13 bis 16 Uhr für erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen**



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).



Stress ist ein täglicher Begleiter im Leben vieler berufstätiger Frauen. Ständige Erreichbarkeit, hohe Arbeitsbelastung oder Konflikte im Team sind häufige Auslöser und können Gesundheitsfolgen haben. Gemeinsam wollen wir darauf schauen, wie Stress entsteht und was Ihre persönlichen Stressoren sind. Dafür schauen wir auf persönliche Muster und Antreiber, um Verhaltensweisen zu erforschen und besser zu verstehen. Anschließend wollen wir Ihre Strategien kennenlernen, weiterentwickeln und stärken, um zu ermöglichen, souveräner und gelassener auf Belastungen zu reagieren. Dieser Online-Workshop will Raum zum Reflektieren, Inspirieren und Austauschen anbieten.

Inhalte:

Stress verstehen: die Entstehung von Stress und die eigenen Stressauslöser erkennen  
Innere Muster erforschen: persönliche Reaktionsweisen und innere Antreiber bewusst machen  
Gelassenheit fördern: individuelle Handlungsstrategien für einen entspannten Umgang mit Stress weiterentwickeln

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI). In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises Kaiserslautern, der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, dem DGB Rheinland-Pfalz/Saarland, der GEW RLP, IG BCE, GdP Frauengruppe und ver.di Landesbezirk Rheinland-Pfalz-Saarland.“- Arbeit und Leben gGmbH ist als staatlich anerkannter Weiterbildungsträger seit 1973 eine feste Größe in der Bildungslandschaft von Rheinland-Pfalz. Zu unserem vielfältigen Angebot gehören Bildung und Beratung, Projektmanagement und Prozessbegleitung. Wir zählen zu unseren Kundinnen und Kunden Gewerkschaften, Betriebsräte, öffentliche Institutionen sowie Unternehmen und Privatpersonen. Anmeldung: [Die gelassene Frau – Sicher mit Stress umgehen und die eigenen Strategien stärken](#)

## Typ- und Stilberatung Kurs in Kleingruppe am 11. und 18. Mai, jeweils von 18 bis 21 Uhr in Nastätten

Das äußere Erscheinungsbild ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Eine gepflegte Person vermittelt Wertschätzung für sich selbst und dem anderen gegenüber. Kombiniert mit dem passenden Stil gelingt es die eigene Persönlichkeit bestmöglich zu repräsentieren. Privat wie auch beruflich hilft dies zu einem authentischen, selbstbewussten Lebensgefühl beizutragen. Außerdem kann das passend gewählte Outfit gerade im Geschäftsleben zu größerem Erfolg führen. Der Kurs vermittelt Grundlagen für die richtige Farbwahl, Schnittführung, Verwendung von Accessoires und tendenzielle Stilrichtung, die Ihr visuelles Erscheinungsbild positiv beeinflussen.



Wenn Sie möchten können Sie ein bis zwei Outfits mitbringen. Außerdem bitte Schreibzeug mitbringen. Sie haben Fragen? Setzen Sie sich gerne mit der Dozentin in Verbindung.

**Zur Dozentin:** Ulrike Schmidt ist seit über 35 Jahren als Visagistin, Hairstylisten und kreative Stilberaterin tätig. In dieser Zeit hat sie für viele Fotografen gearbeitet und war im Bereich der Werbung und der Mode unterwegs. Parallel dazu berät sie in puncto "All over Styling". Das optische Tuning bietet für das Privat- sowie für das Berufsleben eine Möglichkeit, sich positiv zu verändern. Außerdem macht es viel Freude. Mehr Informationen: [www.ulrikeschmidt.de](http://www.ulrikeschmidt.de)

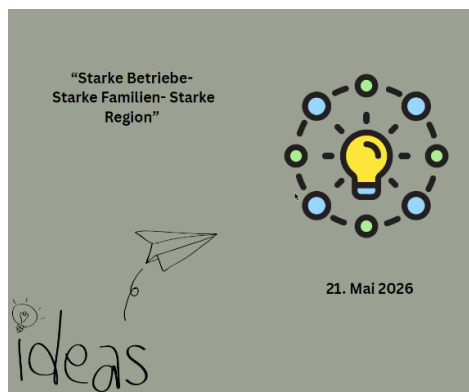


Tylijura, aus Pixabay

Anmeldung unter [www.kvhsrhein-lahn.de](http://www.kvhsrhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)/ BL26.200.001/ Ort: IGS Nastätten, Preis bei 6-7 TN 42 Euro, bei 4-5 TN 61 Euro.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

## „Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region“ Nach der erfolgreichen Auftaktveranstaltung im letzten Jahr geht es 2026 weiter! Donnerstag, 21. Mai 2026 von 16-19 Uhr



2025 startete eine vielversprechende Initiative für die Region Aar-Einrich: Im *Haus der Familie* in Katzenelnbogen kamen Unternehmerinnen und Unternehmer, Familien sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Wirtschaft, Kommunalpolitik und dem sozialen Bereich zusammen, um praxisnahe Ansätze für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu entwickeln. Das Motto: „**Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region**“. **Wie entwickeln wir Familienfreundlichkeit, Fachkräftesicherung und wirtschaftlichen Erfolg?**

Besonders erfreulich war das breite Interesse regionaler Unternehmen, darunter der REWE-Markt Katzenelnbogen, Autohaus Wöll, ERGO Versicherung, Bäckerei Zorn, Fachklinik Katzenelnbogen, Fliedner Seniorenstift, die Stadtwerke Bad Camberg, ESFin

und die Nassauische Sparkasse Wiesbaden. Ihr Engagement zeigt, wie aktuell das Thema ist und dass diese Betriebe bereits zukunftsorientiert handeln. Weitere Unternehmen sind eingeladen, sich der Initiative anzuschließen, um gemeinsam weiter Reichweite und Expertise auszubauen. Ein zentrales Fazit des Tages: **Der Dialog muss weitergehen**. Nur durch kontinuierlichen Austausch können tragfähige Lösungen entstehen. Viele Ideen, auch kleine und alltagstaugliche, wurden bereits gesammelt. Familien wurden ermutigt, sich aktiv mit Arbeitgebenden auszutauschen – auch als Quereinsteiger: innen – um gemeinsam familienfreundliche Strukturen zu gestalten. Es zeigte sich: Die Familien und Unternehmen liegen von ihrem Denken her nicht weit auseinander. Es besteht ein großer Wunsch und Bedarf an Kommunikation, um zu verstehen und aufeinander zugehen zu können.

**2026 werden Unternehmen und Familien an Fachtagungen themenspezifisch weiterarbeiten:** Wir starteten am **Dienstag, den 10. März 2026 von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr**. Einigkeit bestand darin, dass Familien auch die Unterstützung auf Seiten der Unternehmer brauchen, um die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf alltagstauglich gestalten zu können. Dazu wurden konkrete Ideen entwickelt, um Führungskräfte dabei zu unterstützen und hilfreiche Netzwerke einzubinden.

Weiter geht es am **Donnerstag, den 21. Mai 2026 von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr**: „Aktueller Stand und mögliche Verbundlösungen“. In welcher Form können sich Familien gegenseitig unterstützen und wo können Unternehmen ihre Hilfe anbieten? Können Unternehmen im Zusammenschluss Lösungen schaffen? Welche Erkenntnisse haben wir bisher gewonnen?!

Am **Samstag, den 14. November 2026 von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr** gehen wir erneut in den Dialog zwischen Familien/Müttern/Vätern und Arbeitgeber: innen. Hier entsprechen wir ausdrücklich dem Wunsch, sich erneut auszutauschen. Was haben wir bis hierher erreicht? Von welchen Erfahrungen können wir berichten? Wo sehen wir unsere nächsten Aufgaben?

Organisiert wird die Veranstaltung wieder vom Haus der Familie Katzenelnbogen, JOBS FOR MOMS® – einer Job- und Serviceplattform für Unternehmen und Familien – sowie den Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Schirmherrin ist auch dieses Mal Petra Popp, die Stadtbürgermeisterin von Katzenelnbogen. „**Wer starke Betriebe will, braucht starke Familien – und wer eine starke Region will, braucht beides im Gleichgewicht.**“ Die Veranstaltungen finden im Haus der Familie in Katzenelnbogen statt. Unternehmen und Familien aus der VG Aar- Einrich sind eingeladen, sich anzumelden. Weitere Infos und Anmeldung bitte unter [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)

## In Balance kommen - Achtsamkeits-Pfad Besuch des Kur- und Heilwald Lahnstein am 26. Mai von 9 bis 12 Uhr



Erleben Sie den Wald als Ort der Belebung und Ruhe. Der Achtsamkeits-Pfad lädt Sie ein, bewusst im Wald zu verweilen und mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen in die belebende Waldatmosphäre einzutauchen. Dadurch lassen sich körperliche und psychische Stresssymptome oft spürbar reduzieren, Lebensqualität und Wohlbefinden erhöhen sich. Die Strecke ist ca. 6 Kilometer lang.

- Mehr zu sich selbst kommen, sich besser spüren lernen
- Abstand zur Umwelt gewinnen und gesunde Abgrenzung erleben
- Stressprävention und unterstützende Begleitung bei psychischen Erkrankungen
- Entspannung und Regeneration durch gezielte Übungen
- Positive Übertragung der Praxis in den Alltag
  
- Geführte Achtsamkeitsübungen an verschiedene Stationen im Wald

- Übungen zur Wahrnehmung von Körper, Atmung und Sinneseindrücken
- Techniken zur mentalen Ressourcenstärkung und emotionalen Regulierung
- Entspannungsübungen zur Reduktion von Stresshormonen
- Reflexion und Integration der Erfahrungen

Zielgruppe: Alle, die bewusst mehr Ruhe, Klarheit und inneres Gleichgewicht suchen – unabhängig von Vorerfahrungen mit Meditation oder Achtsamkeit. Hinweise: Bitte geeignete Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen sowie Getränk und Essen/Snack mitbringen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittl und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz. Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de; www.kvhsrhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de/ BE26.302.001 / Ort: Lahnstein/, ab 6 TN: 8,00 €

### Kunst, Kultur und Kulinarik – Eine Reise nach Ostfriesland vom 4. bis 7. Juni – eine Bildungsreise




**ALLES AUF EINEN BLICK**

**Kosten: 444 €**  
inkl. Unterkunft im EZ mit Frühstück, Reise im Kleinbus, Abendessen Feuerschiff, Eintritt Kunsthalle & Teemuseum exklusive Lütetsburger Schlosspark

**Eckdaten:**  
Termin: 4. - 7. Juni 2026  
Anmeldeschluss: 24. April 2026

**Anreise:**  
mit zwei Kleinbussen  
Abfahrtsorte:  
Tausenstein Bleidenstadt & Diez

**Adresse Hotel:**  
B&B Hotel Emden  
Neutorstraße 37 / 26721 Emden

**Infotreffen:**  
27. April 2026 18 - 20 Uhr  
Ort steht noch nicht fest

#### WEITERE INFOS ZUR BUCHUNG

Weitere Infos zur Buchung erhalten Sie auf unserer Homepage oder über den unten stehenden QR-Code.

<https://portal-kalender.ekhn.de/V2/sl.php?id=3v7bt>



#### KONTAKTE

**Evangelisches Dekanat Nassauer Land**  
Beate Schmittl  
Römerstraße 25 / 56130 Bad Ems  
Fon: 0157 36563738  
@mail: beate.schmittl@ekhn.de  
www.evangelisch-nassauer-land.de

**Evangelisches Dekanat Rheingau-Taunus**  
Ulrike Schaffert  
Aarstraße 44 / 65232 Tausenstein  
Fon: 0171 1091953  
@mail: ulrike.schaffert@ekhn.de  
www.dekanat-rheingau-taunus.ekhn.de



Evangelisch im  
Nassauer Land &  
Rheingau-Taunus




**KUNST \* KULTUR \*  
KULINARIK  
OSTFRIESLAND**

**4. - 7. JUNI 2026**



„Dat Meer is mien Fründ, de  
Wind mien Lied,  
bi Deich un Watt, do blifft mien  
Hart so fried.“

Das Meer ist mein Freund, der Wind mein Lied,  
bei Deich und Watt bleibt mein Herz so friedlich.

## KUNST, KULINARIK UND KULTUR IN OSTFRIESLAND

Ostfriesland im Nordwesten  
Deutschland ist bekannt für seine  
Küstenlandschaft und die Nordsee. Die  
frische Meeresbrise und die endlosen  
Weiten des Wassers prägen das  
einzigartige Flair dieser Region und  
ihrer Bevölkerung.



Freuen Sie sich auf eine abwechslungs-  
reiche Fahrt voller Kunst, Kulinarik und  
Kultur - Ostfriesland wartet auf Sie!

## HIGHLIGHTS DER REISE

### ABENDESSEN AUF DEM FEUERSCHIFF AMRUMBANK

Erleben Sie ein besonderes kulinarisches  
Highlight an Bord eines echten  
Feuerschiffs, auf dem regionale  
Spezialitäten frisch zubereitet werden.

### STADTRUNDGANG EMDEN

Im Laufe der Jahrhunderte haben Frauen das  
Leben und die Geschichte Emdens  
entscheidend mitgestaltet.  
Auf einem Stadtrundgang begegnen wir der  
Kirchenhistorikerin Antje Brons und anderen  
bedeutenden Frauenpersönlichkeiten.

### BESUCH DER KUNSTHALLE IN EMDEN MIT FÜHRUNG

Erfahren Sie Interessantes über die  
Werke nationaler und internationaler  
Künstler\*innen und erleben Sie die Vielfalt  
moderner und klassischer Kunst.

### TEEMUSEUM NORDEN MIT FÜHRUNG UND TEEVERKOSTUNG

Tauchen Sie ein in die Welt des Tees,  
entdecken Sie die Kultur rund um das  
heißgeliebte Getränk der Ostfriesen.

### LÜTETSBURGER SCHLOSSPARK

Spazieren Sie durch den wunderschönen  
Barockgarten, genießen Sie die Natur und  
lassen Sie die Seele baumeln

## Waldbaden im Marienfelder Wald am 20.06.2026 von 13 bis 15.30 Uhr Thema 1: Gedankenkarussell stoppen



**Zur Ruhe kommen, Gedanken ordnen, Stress loslassen** Immer mehr  
Menschen fühlen sich erschöpft, getrieben und dauerhaft angespannt. Der  
Kopf läuft im Dauermodus, der Körper zieht nach – Schlaf, Konzentration und  
Lebensfreude bleiben auf der Strecke.  
Waldbaden – oder Shinrin Yoku – ist keine esoterische Methode, sondern ein  
wissenschaftlich belegter Weg, das Nervensystem zu beruhigen und

Stresshormone zu senken. Durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Wald lernen  
Sie, wieder im Moment anzukommen und Ihren Körper als Ruheanker zu spüren. **Dozentin** Sabrina Ruf  
ist Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht und Kursleiterin für Shinrin Yoku. Jede der drei Einzel-  
Veranstaltungen widmet sich einem Schwerpunktthema, das viele aus dem Alltag kennen. Die Kurse  
finden im Marienfelder Wald statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz. *Bitte mitbringen:*  
wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des  
FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-  
Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung  
des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule,  
Katharina Kunz.

### Part 1: Gedankenkarussell stoppen

Dauerndes Grübeln raubt Energie. Sie lernen, den Fokus zu lenken, mentale Pausen zu schaffen und  
den Wald als Ort innerer Stille zu erleben. *Part 2: Ängste loslassen*  
Ängste entstehen, wenn wir den Boden unter den Füßen verlieren. Der Wald hilft, Sicherheit zu  
spüren, Vertrauen zu stärken und das Nervensystem zu stabilisieren. *Part 3: Stressbewältigung*  
Wenn Stress zur Gewohnheit wird, leidet der Körper. Sie erfahren, wie Bewegung, Atmung und  
Naturkontakt Ihre innere Anspannung lösen und neue Gelassenheit entsteht.

Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de ; www.kvhsrhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de/ BL26.306.001/ Treffpunkt: Wanderparkplatz Marienfels, Parkplatz, Parkplatz, 56357 Marienfels/ Gebühr ab 9 TN: 11,00 €/ Gebühr 7-8 TN: 14,00 € / Gebühr 5-6 TN: 20,00 €

**Online/ Die Kraft des Schweigens Online: Die Kraft des Schweigens: Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen am 30.06.2026 von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr**



**Zielgruppe: Alle, die mit weniger Wörtern das Richtige sagen: Mit Schweigen stark und trotzdem empathisch.**

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch

bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Das praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Das erwartet Sie: ? Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern? Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien? Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen? Praxisnahe Impulse: Wie Sie Schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag strategisch

Seminarinhalte

✓ Die psychologische Wirkung des Schweigens und gezielter Pausen ✓ Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit schaffen ✓ Wie Sie mehr Einfluss gewinnen ✓ Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen und Respekt aufbauen

✓ bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist ✓ Praktische Übungen für souveränen Auftritt mit wenigen Wörtern

*Lehrbuch:* Trainingsbuch: Die Kraft des Schweigens –Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen Matthias Dahms, 2025. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de ; www.kvhsrhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de/ BE26.506.006 / Online/(Zoom/) Gebühr 70,00

## Wissenswertes

**Jeden Freitag außerhalb der Schulferien ab 09.30 Uhr: Interkulturelles Frauencafé im Jugendkulturzentrum Lahnstein** Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, n.houshmand@lahnstein, 02621 914 602.

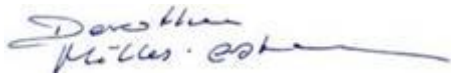
**Es gibt eine hervorragende Seite vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend zum „Erfolgsfaktor Familie“**

## Außerdem....

*Grüße aus dem Kreishaus! Beratungsgespräche können Sie gerne telefonisch, online oder persönlich wahrnehmen. Melden Sie sich einfach zwecks Terminvereinbarung. Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur*

*Veröffentlichung zusenden, wünsche Ihnen eine gute Zeit und freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.*

**Herzliche Grüße**



Dorothee Milles-Ostermann



<https://www.rhein-lahn-kreis.de/buergerservice-uebersichten/leistungen/RLP:entry:257465/chancengleichheit-und-gleichstellung-der-frau/>

---

**Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises**

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: [gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de](mailto:gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de)

web: [www.rhein-lahn-kreis.de](http://www.rhein-lahn-kreis.de)

---

**Wichtige Infos**

**Flyer Wege aus der Gewalt- Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis.pdf:**

<https://rp.egovernor.de/api/datei/73JEPPljxY23wZRoeHrNF>

**Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen: 116016**

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr und in 18 Sprachen kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon bietet die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen.

**Videoclip junger Mädchen vom Jugendzentrum Bad Ems zu Gewalterfahrung:** Kurzer, eindringlicher Videoclip zum 25.11.2024 im Rahmen der Orange Days im Rhein-Lahn-Kreis zeigt, dass auch junge Mädchen im Kreis bereits Erfahrungen von Gewalt machen.

<https://youtu.be/qLH5vPcsrJQ?si=ameF9hQcUc-jc6ub>

**Plakataktion Katastrophenschutzfamilie im Rahmen von Orange the world 2025:**

<https://bks-portal.rlp.de/startseite/organisationen/kommunen/lk-rhein-lahn-kreis/meldungen/15395>

**Vereinbarkeit von Familie und Beruf:** Aktuelles rund um das Thema, gute Tipps und Jobangebote familienfreundlicher Unternehmen finden Sie unter: <https://jobsformoms.de>

**Erfolgsfaktor Familie:** "Das Unternehmensnetzwerk "Erfolgsfaktor Familie" ist Deutschlands größte Austauschplattform rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Nach dem Ansatz mit- und voneinander lernen vernetzt es Unternehmen, die (noch) familienfreundlicher werden wollen, führt

thematische Veranstaltungen durch und stellt Publikationen zur praktischen Umsetzung einer familienfreundlichen Personalpolitik zur Verfügung. Das Netzwerkbüro wird vom Bundesfamilienministerium gefördert und vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag unterstützt. Sämtliche Angebote von "Erfolgsfaktor Familie" sind kostenfrei." Herausgegeben vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden sich

#### **Finanzielle Hilfe für Frauen**

<https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>

#### **Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:**

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar <https://infopoint.vamv-rlp.de/>, die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende <https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

#### **Wohin mit den Kids**

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter [www.jobcenter-rhein-lahn.de](http://www.jobcenter-rhein-lahn.de)



**Spannende Perspektiven in MINT** Mädchen und junge Frauen in MINT stärken: <https://ada-lovelace.de>