



## Utina Hübner

Therapeutische Seelsorgerin

Referentin für Frauenarbeit

Fon 09831 507-340

E-Mail [utina.huebner@hensoltshoehe.de](mailto:utina.huebner@hensoltshoehe.de)

## Themen für Frauen

- „Wege zu Gelassenheit – Bibel, Lippenstift und Terminkalender“
- „Halt die Luft an“ – vom Umgang mit negativen Gefühlen
- „Gedankenstrich“ – Zeit müsste man haben!
- „Der Kronprinz und das Nesthäkchen“: Die Familie – Weichenstellung fürs Leben
- „Am Tiefpunkt fängt Gott an“ – Depression als Volkskrankheit
- „Das Grüne in der Suppe“ – Wie wir richtig hören lernen
- „Forever young?“ – Perspektiven für ein neues Selbstwertgefühl
- „Träume sind Schäume?“ – Wie wir Träume besser verstehen lernen
- „Gras drüber wachsen lassen?“ – Wie seelische Wunden heilen können
- Die Strategie der „Steh-auf-Menschen“ – Krisen meistern durch Resilienz
- „Nur keinen Streit vermeiden“ – Vom guten Umgang mit Konflikten
- „Nur nicht eingeschnappt sein!“ – Vom weisen Umgang mit Kritik
- „Mach dich logger!“: Loslassen – wie lernt man das?
- „Lebenslust, statt Alltagsfrust“ – Wir lernen von Hanna
- „Berührt – bewegt – bewahrt“ – Das Loblied auf ein Leben mit Gott
- „Warum passiert das immer mir?“ – Lea, eine von den Ungesehenen
- „Augen auf- oder Schotten dicht?“ – Was uns das Sehen lehrt

## Erziehungsthemen

- Was braucht mein Kind an Riten, Regeln und Autorität?
- „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“: Kinderängste – was tun?
- „Die Kunst zu ermutigen“ – Kinder für das Leben stark machen
- Teenagerprobleme – Zündstoff der Familie
- „Vom großen – kleinen Unterschied“: Eltern – Kinder – Sexualität
- „Seiltanz – Ehe, Familie und Beruf“
- „Bitte höre was ich nicht sage“ – Warnsignale von Kindern und Jugendlichen
- Zank, Zoff und Zickenterror – Mobbing: Was können Eltern tun?