

WEG- 2026 FINDERIN.

Einfach mal die
Perspektive
ändern.

wegfinderin

Berufliche Wege für Frauen
im Kreis Coesfeld



KOSTENFREI

Ein Angebot des Kreises Coesfeld in
Kooperation mit den Gleichstellungs-
beauftragten des Kreises Coesfeld.

coe.de/wegfinderin

WILLKOMMEN BEI DEN WEGFINDERINNEN.

Wir Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Coesfeld sind überzeugt, dass jede Frau das Potenzial hat, beruflich wie persönlich zu wachsen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebensweg.

Unsere Veranstaltungen unterstützen Dich dabei, Chancen zu nutzen, Hürden zu überwinden und neue Perspektiven zu eröffnen.

Die Vortragsreihe „Die Wegfinderin“ bietet Dir Orientierung, praxisnahe Impulse und sichere Räume, in denen Du Deine Stärken erkennen und gezielt weiterentwickeln kannst.

Erfahrene Coaches, Trainerinnen und Beraterinnen begleiten Dich dabei, Deine individuellen Ziele zu entfalten und erste Schritte konkret zu planen.

Nutze die Gelegenheit zum Netzwerken, zum Austausch mit anderen Frauen und zur Stärkung Deines professionellen und persönlichen Selbstvertrauens.

Egal, ob Du neu durchstarten, Dich neu orientieren oder gezielt Kompetenzen erweitern möchtest – die Wegfinderin kann dir neue Wege eröffnen.

Melde Dich an und mach den nächsten Schritt auf Deinem persönlichen Erfolgsweg.

Wir freuen uns darauf, Dich zu begleiten und zu stärken. Gemeinsam entdecken wir neue Wege, neue Potenziale und neue Freiheit für deine Entscheidungen.

Und bring gern Freundinnen und Bekannte gleich mit!

EVENTS FÜR FRAUEN

- Bist Du auf der Suche nach Veranstaltungen, die deine Themen ansprechen?
- Hast du Lust neue Kontakte zu knüpfen und dich auszutauschen?
- Starke Netzwerke - starke Frauen: Möchtest du wissen, wer sich mit dir für deine Themen engagiert?
- Dann ist diese Veranstaltungsübersicht der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Coesfeld genau das Richtige für dich.

Wir haben Veranstaltungen von verschiedenen Vereinen und Organisationen gebündelt, um die Vielfalt an Angeboten, die sich an Frauen richten, sichtbar zu machen.

Der gesamte Kreis ist dabei - ganz gleich, ob du aus Rosendahl, Nottuln, Dülmen, Ascheberg oder Nordkirchen kommst.

Wir freuen uns auf dich!

Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Coesfeld

[www.duelmen.de/gleichstellung/
veranstaltungen-gleichstellung](http://www.duelmen.de/gleichstellung/veranstaltungen-gleichstellung)



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vortrag 01 BERUFLICHE ZUFRIEDENHEIT AKTIV GESTALTEN	6
Vortrag 02 WORK-LIFE-GOALS 2026	7
Vortrag 03 DAS SOZIALE GEHIRN	8
Vortrag 04 DARMGESUNDHEIT UND KREBSVORSORGE	9
Vortrag 05 SELBSTFÜRSORGE-WORKSHOP	10
Vortrag 06 UNSICHTBARE HELDINNEN	11
Vortrag 07 STARKE WORTE – STARKE FRAUEN	12
Vortrag 08 MEHR ALS WORTE	13
Vortrag 09 MEHR MUT ZUM ICH	14
Vortrag 10 AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG	15
Vortrag 11 BALD IN RENTE	16
Vortrag 12 STIMME, STIMMUNG, STIMMIG	17
Vortrag 13 SAGEN WAS WICHTIG IST	18
Vortrag 14 UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN UND VERBALEN ANGRIFFEN	19
Vortrag 15 VORSORGE TREFFEN	20
Vortrag 16 PERSPEKTIVEN FINDEN	21
Vortrag 17 PFLEGE- UND WOHNBERATUNG	22
Vortrag 18 KOPF VOLLER TO-DOS	23
Vortrag 19 MACHT DER SPRACHE	24
Vortrag 20 KRAFTVOLL ARBEITEN	25
Vortrag 21 WEIL ES OHNE DICH NICHT GEHT	26
Vortrag 22 WARM-UP FÜRS KOMMENDE JAHR	27

	Seite
ÜBER KARIN HARTMANN	28
VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD	
VERANSTALTUNGSKALENDER 2026	29
GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD	30-31

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND KOSTENFREI.

22. JANUAR 2026
17.00 – 19.00 UHR

ONLINE

VORTRAG 01

BERUFLICHE ZUFRIEDENHEIT AKTIV GESTALTEN: ENTDECKE, WAS IN DIR STECKT

Lass dich inspirieren: Was kannst Du bewegen, damit Dich Dein Beruf wirklich erfüllt. Erkenne eigene Kraftquellen, die Dir helfen, deinen Arbeitsplatz so zu gestalten, dass Du – mit Fokus auf Deine besonderen Chancen und Herausforderungen – zufriedener sein kannst. In sicherem Rahmen bekommst Du Impulse, um Deine eigene berufliche Situation zu reflektieren und konkrete Schritte für Deinen individuellen Weg zu entwickeln. Das Seminar richtet sich speziell an Frauen, die innehalten, neue Kraft schöpfen und frische Perspektiven für ihren Arbeitsalltag gewinnen möchten. Gestalte Deine Zukunft aktiv mit.



Referentin: Christiane Keller-Zimmermann, Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

Anmeldung: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

27. JANUAR 2026
18.00 – 19.30 UHR

HAVIXBECK

VORTRAG 02

WORK-LIFE-GOALS 2026



Zeit für ein bisschen frischen Wind: Vielleicht fühlst Du Dich in Deinem Alltagstrott festgefahren oder fragst Dich, ob Du gerade wirklich auf dem richtigen beruflichen Weg bist. Aber was sagen die anderen, wenn Du etwas veränderst – musst Du dann wieder bei null anfangen? Damit Du zielgerichtet Deine Work-Life-Goals angehst und Deine bisher unbekannten Stärken aktivierst, erfährst Du in diesem Vortrag

- wie Du Dein (Arbeits-)Leben selbstbewusst gestaltest,
- wie Du Dir berufliche und private Ziele setzt und erreichst,
- warum es überhaupt nicht schlimm ist, manche Ziele nicht zu erreichen,
- wie Du mit Druck und Perfektionismus umgehst und
- wie Du den Mut findest, Veränderungen anzugehen.

Referentin: Lea Ehling, Psychologische Beraterin und Coachin

Adresse: Forum der Anne-Frank-Gesamtschule,
Schulstraße 5
48329 Havixbeck

Anmeldung: gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de

4. FEBRUAR 2026
18.30 – 20.00 UHR

ONLINE

VORTRAG 03

DAS SOZIALE GEHIRN



Der Mensch als soziales Wesen darf auch außerhalb des Privaten existieren. Sinnvoll, denn die Kernfunktionen unseres sozialen Gehirns geben uns überhaupt erst die Möglichkeit mit anderen Menschen Verbindung zu schaffen, zu harmonisieren und Zugehörigkeit aufzubauen. Authentizität und Empathie sind Schlüsselfunktionen, um in Gruppen eine Resonanz zu erlangen, eine gemeinsame Wahrnehmung zu erschaffen und ein kooperatives Handeln zu fördern. Wo liegen jetzt aber genau die großen Chancen für Dich in Team- und Arbeitsstrukturen? So erfährst Du in diesem Vortrag neben neurophysiologischem Wissen mehr darüber, warum Mitgefühl und Glaubwürdigkeit sowohl im Arbeits- als auch Privatkontext erfolgreiche Skills bzw. Fähigkeiten sind.

Referentin: Stefanie Vornhof, Trainerin, Coachin, Mediatorin

Anmeldung: gleichstellung@coesfeld.de

23. FEBRUAR 2026
18.00 – 19.00 UHR

ASCHEBERG

VORTRAG 04

DARMGESUNDHEIT UND KREBSVORSORGE

Jeder trägt ihn in sich. Im besten Fall, merken wir gar nicht, dass er da ist. Doch wenn es ihm nicht gut geht, merken wir das sofort – die Rede ist von unserem Darm. Ein gesunder Darm ist Grundlage für unser Wohlbefinden. Doch er ist auch ein sensibles Organ, das durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird, zum Guten wie zum Schlechten. Über dieses Thema gibt Ann-Christin Stegemann, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie einen Überblick. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Darmkrebsvorsorge, sie kann Leben retten. Frau Stegemann wird erläutern, wie diese Untersuchung abläuft, wann sie sinnvoll ist und warum es wichtig ist, rechtzeitig aktiv zu werden. Freu Dich auf praxisnahe Informationen und Einblicke, in dein Innerstes. Im Anschluss kannst Du individuelle Fragen an die Fachärztin stellen.



Referentin: Ann-Christin Stegemann, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie

Anmeldung: gleichstellung@ascheberg.de

Adresse: Gemeinde Ascheberg
Großes Bürgerforum
Dieningstraße 7
59387 Ascheberg

28. FEBRUAR 2026

BILLERBECK

10.00 – 13.00 UHR

VORTRAG 05

SELBSTFÜRSORGE-WORKSHOP

MACH DICH NICHT KLEIN, ENTFALTE DICH.

Kennst Du das Gefühl, Dich oft zurückzunehmen, um niemanden zu enttäuschen? Viele Frauen stellen ihre eigenen Wünsche hinten an. Wahres Selbstvertrauen bedeutet jedoch, sich selbst ernst zu nehmen – mit allem, was Dich ausmacht. Lara Pietrucha coacht Working Moms. Sie zeigt Dir Strategien und Übungen, die Dich Schritt für Schritt von Selbstzweifeln lösen, innere Stärke aufbauen und mit Selbstvertrauen deinen Weg gehen lassen. In diesem Work-



shop stärkst du also Dein inneres Fundament: Du lernst, Bedürfnisse klar wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und mutig für Deine Träume einzustehen. Es geht nicht um Perfektion oder Lautsein, sondern um eine klare Haltung und selbstbestimmtes Gestalten Deines Lebens.

Hier bist Du richtig, wenn Du Dich nicht länger klein machen bzw. fühlen willst, Deine Wünsche und Ziele klarer sehen und verfolgen möchtest und voller Selbstvertrauen Deinen Weg gestalten willst.

Referentin: Lara Pietrucha, Psychologische Beraterin,
Coachin und Gründerin

Anmeldung: gleichstellung@billerbeck.de

Adresse: Alte Landwirtschaftsschule
Darfelder Straße 10
48727 Billerbeck

3. MÄRZ 2026

COESFELD (FBS)

19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 06

19. MÄRZ 2026

DÜLMEN (VHS)

18.00 – 19.30 UHR

UNSICHTBARE HELDINNEN

**INSPIRIERENDE FRAUEN, DIE GESCHICHTE
UND GEGENWART PRÄGEN**

Von Männern lässt man sich die Welt erklären – Frauen dagegen müssen beweisen, dass sie die Welt verstanden haben ... Ist das wirklich so, wenn ja warum? Was hat das mit unserer Sozialisation und gesellschaftlichen Entwicklungen zu tun? Es fehlt nicht an spannenden Pionierinnen, Wissenschaftlerinnen und erfolgreichen Frauen in unserer Vergangenheit und Gegenwart. Es mangelt jedoch an ihrer Sichtbarkeit. Lass Dich ermutigen, neue Perspektiven einzunehmen und den Blick auf weibliche Vorbilder zu schärfen. Höre spannende Geschichten beeindruckender Frauen und warum es sich lohnt, vertraute Denkmuster und gängige Rollenbilder kritisch zu hinterfragen. Gewinne neue Perspektiven auf Gleichstellung, Repräsentation und die Bedeutung sichtbarer Vorbilder – für Dich selbst, Dein Umfeld und kommende Generationen.

Referentin: Anke Herbstmann, Gleichstellungsbeauftragte,
Systemische Familientherapeutin

Adresse und Anmeldung:

Familienbildungsstätte Coesfeld
Marienring 27,
48653 Coesfeld
gleichstellung@coesfeld.de

VHS Dülmen
Münsterstraße 29
48249 Dülmen
gleichstellung@duelmen.de

7. MÄRZ 2026 LÜDINGHAUSEN

10.00 – 11.30 UHR

9. NOVEMBER 2026 ONLINE

18.30 – 20.00 UHR

VORTRAG 07

STARKE WORTE – STARKE FRAUEN SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN UND DURCHSETZUNGS- FÄHIGKEIT



In diesem inspirierenden 90-minütigen Seminar lernst Du, wie Du mit Wortgewandtheit und Selbstsicherheit in jeder Situation auftreten kannst. Durch praktische Übungen und wertvolle Tipps verbesserst Du Deine Schlagfertigkeit und stärkst Dein Selbstvertrauen. Du erfährst, wie Du Dich klar, überzeugend und authentisch abgrenzt – im Beruf, im Privatleben oder bei Alltagsgesprächen.

Wenn Du respektvoll bleibst, gewinnst Du das Vertrauen Deines Gegenübers und kannst gleichzeitig höflich auf Grenzen hinweisen oder überzeugen.

Stärke Deine Fähigkeit, Deine Worte mit Überzeugung und Einfluss einzusetzen – für mehr Selbstbestimmung und Wirkung!

Referentin: Simone Berkmann, Business Coachin und Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen

Anmeldung:

für Lüdinghausen gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Online-Seminar karin.monse@rosendahl.de

Adresse: Burg Lüdinghausen
Kapitelsaal, Amtshaus 14
59348 Lüdinghausen

24. MÄRZ 2026

18.30 – 20.00 UHR

5. MAI 2026

19.00 – 20.30 UHR

7. SEPTEMBER 2026

19.00 – 20.30 UHR

NOTTULN

ROSENDAHL

ASCHEBERG

VORTRAG 08

MEHR ALS WORTE DIE KUNST DES GUTEN GESPRÄCHS

In diesem Vortrag laden wir Dich ein, Deine ganz persönliche Gesprächskunst zu entdecken und zu stärken. Reflektiere Deine eigene Kommunikationsweise in einem wertschätzenden Rahmen und lerne, wie Du Dich klar, selbstbewusst und authentisch ausdrücken kannst. Gemeinsam tauchen wir ein in die Grundlagen einer wirkungsvollen Gesprächsführung und erkunden verschiedene Modelle, die Dir helfen, Dich und Dein Gegenüber besser zu verstehen. Wir möchten Dir Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Du in beruflichen und privaten Gesprächen sicher und überzeugend auftreten kannst. Sei dabei und investiere in eine Deiner größten Stärken: die Kommunikation.

Referentin: Mareike Bietenbeck, Coachin und Mediatorin, NLP Master

Adresse und Anmeldung:

Ratssaal der Gemeinde Nottuln
Stiftstraße 4, 48301 Nottuln
kalkhoff@nottuln.de

Rathaus der Gemeinde Rosendahl
Sitzungszimmer, Hauptstraße 30
48720 Rosendahl-Osterwick
karin.monse@rosendahl.de

Gemeinde Ascheberg, Großes Bürgerforum
Dieningstraße 7, 59387 Ascheberg
gleichstellung@ascheberg.de

15. APRIL 2026

NORDKIRCHEN

18.30 – 20.00 UHR

05. OKTOBER 2026

COESFELD

19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 09

MEHR MUT ZUM ICH

SELBSTWERT STÄRKEN, GRENZEN SETZEN

Im Alltag von Frauen wirken sich Selbstzweifel, Perfektionismus und das Impostor-Selbstkonzept häufig hemmend auf die persönliche und berufliche Entfaltung aus. Wir werfen gemeinsam einen



Blick auf die gesellschaftlichen Hintergründe von Selbstwertproblemen bei Frauen, typische innere Hürden und negative Glaubenssätze. In diesem Vortrag erfahren Sie konkrete Wege und Impulse, um den eigenen Selbstwert zu stärken, Grenzen klar zu setzen und selbstbewusster zu handeln. Erfahre konkrete Wege und Impulse, um den eigenen Selbstwert zu stärken, Grenzen klar zu setzen und selbstbewusster zu handeln. Claudia Hoffmann zeigt Wege auf, um die inneren Kraftquellen zu aktivieren und neue alltagstaugliche Perspektiven für sich zu entwickeln.

Referentin: Claudia Hoffmann, Coachin und Beraterin

Adresse und Anmeldung:

Bürgerhaus Nordkirchen Sitzungssaal
Am Gorbach 2, 59394 Nordkirchen
gleichstellung@nordkirchen.de

VHS Coesfeld
Osterwicker Str. 29, 48653 Coesfeld
gleichstellung@coesfeld.de

23. APRIL 2026

SENDEN

19.00 – 20.30 UHR

VORTRAG 10

AB MORGEN BIN ICH SELBSTSTÄNDIG



Hast Du Lust, Dich mit deiner Idee auf dem Arbeitsmarkt haupt- oder nebenberuflich selbstständig zu machen? Hast Du ein Ziel vor Augen, bist aber noch unsicher, wie DU den Weg bestmöglich gestalten kannst? Fragst Du dich, ob Selbstständigkeit und Familie vereinbar sind und ob Deine Selbstständigkeit in das familiäre Finanzierungskonzept passen kann? Fehlen Dir noch die Netzwerke oder Kontakte zu potenziellen Co-Gründerinnen oder Co-Gründern? Die Beraterinnen der WFC ermutigen Dich in diesem Vortrag, Deinen Weg zu gehen, wenn Du gute Ideen und Unternehmergeist hast. Sie machen weibliche Vorbilder sichtbar und zeigen Dir, wie du mit den Herausforderungen einer Gründung umgehen kannst.

Referentin: Andrea Meyer
Wirtschaftsförderung Kreis Coesfeld GmbH

Anmeldung: s.haehnel@senden-westfalen.de

Adresse: Gemeinde Senden
Sitzungssaal
Münsterstr. 30
48308 Senden

24. APRIL 2026
14.00 – 17.15 UHR

COESFELD
VORTRAG 11

BALD IN RENTE ZEIT FÜR NEUES

Die Rentenzeit rückt näher oder ist sie vielleicht schon da? Viele Menschen beunruhigt die Vorstellung des Abschieds aus dem Arbeitsleben. Während wir auf das Berufsleben ausführlich vorbereitet werden, gibt es für den Ruhestand kaum Vorbereitungs-möglichkeiten. Dabei kann das Leben im Ruhestand ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten.



Der Nachmittag „Bald in Rente – Zeit für Neues“ lädt die Teilnehmenden ein, sich auf diese Zeit „danach“ in einem ersten Schritt gedanklich einzulassen. Anregungen und Tipps helfen zu einem entspannten Einstieg in eine neue Lebensphase. Vielleicht ist das der ideale Zeitpunkt, um etwas Neues zu beginnen.

Referentin: Christel Büning, Entspannungspädagogin,
Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention,
Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Anmeldung: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

Adresse: Kreisverwaltung Coesfeld
Kleiner Sitzungssaal
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

06. MAI 2026
18.00 – 21.00 UHR

DÜLMEN
VORTRAG 12

STIMME, STIMMUNG, STIMMIG – STIMME ICH?



„Ach, ich kann doch sprechen!“ Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, wie wichtig und entscheidend so vermeintlich banale Vorgänge wie das Atmen oder Sprechen für ihre Wirkung auf andere Menschen eigentlich sind. Gerade Frauen wird oft nachgesagt, sie wären entweder zu laut oder zu leise, zu quäkend oder zu piepsig. Häufig ist der Zustand unserer Stimme ein Seismograph für das Befinden unserer Seele. Wir sind im Berufs- und privaten Alltag ständig gezwungen, mit und vor Leuten zu sprechen. Der Impulsvortrag wird einen Einblick in die Stimmarbeit für die SPRECHstimme bieten und praktische Handreichungen für den Umgang mit der eigenen Stimme geben. Sarah Giese vermittelt knackige Übungen für das situationsangemessene, das schonende, aber dennoch raumfüllende Sprechen.

Referentin: Sarah Giese, Sprechwissenschaftlerin, Funk- und Fernsehsprecherin, Stimmtrainerin, Dozentin für Sprechkunst, Theatermacherin

Anmeldung: gleichstellung@duelmen.de

Adresse: einsA, Bült 1a, 48249 Dülmen

9. JUNI 2026

18.30 – 20.00 UHR

14. OKTOBER 2026

18.30 – 20.00 UHR

OLFEN

ONLINE

VORTRAG 13



SAGEN WAS WICHTIG IST FEEDBACK WIRKUNGSVOLL NUTZEN

Kennst Du das? Du ärgerst dich über etwas – und sagst: nichts. Oder Du bekommst eine Rückmeldung, die Dich trifft – und schluckst sie runter. Dabei kann Feedback so viel mehr sein: ehrlich, stärkend und verbindend. In diesem Impulsworkshop erfährst Du, wie Feedback auf Augenhöhe als ein gemeinsamer Austauschprozess gelingt – mit Haltung, Herz und Klarheit. Du erhältst Handlungsoptionen, um auf unangemessene Rückmeldungen zu reagieren und Deine Grenzen zu wahren, erfährst etwas über die Regeln für Feedback-Gebende und Nehmende und welche Methoden Du gelingend einsetzen kannst. Damit du wirksame Rückmeldungen geben kannst, die ankommen.

Referentin: Mareike Venherm, Trainerin, Beraterin & Coachin

Adresse und Anmeldung:

Naturparkhaus, Kökelsumer Str. 66a, 59399 Olfen
j.schmidt@olfen.de

Anmeldung für Onlinevortrag unter:

gleichstellung@billerbeck.de

16. SEPTEMBER 2026

18.00 – 20.15 UHR

DÜLMEN

VORTRAG 14

UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN UND VERBALEN ANGRIFFEN PROFESSIONELL KOMMUNIZIEREN TROTZ KONFLIKTEN



Konflikte, Streitigkeiten, Differenzen oder Unstimmigkeiten kommen im beruflichen Umfeld immer wieder vor. Mit einigen Menschen kann man gut und mit anderen gerät man doch eher mal aneinander. Hierbei spielen neben sachlichen und rationalen Faktoren auch sehr häufig emotionale Hintergründe eine entscheidende Rolle. Aber wie geht man nun vor, wenn man im Berufsalltag eine schwierige kommunikative Situation vor sich hat? Lerne den Hintergrund von Handlungen anderer besser zu verstehen, Eskalationsdynamiken frühzeitig zu erkennen und sich erfolgreich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahre mehr über praxisnahe, professionell ausgerichtete Kompetenzen, die es ermöglichen, im beruflichen Alltag souveräner zu kommunizieren und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Referentin: Katja Dittmar von DiLaPe, Dipl. Pädagogin, Trainerin, Beraterin, Moderatorin, Systemische Coachin

Anmeldung: gleichstellung@duelmen.de

Adresse: einsA, Bült 1a, 48249 Dülmen

23. SEPTEMBER 2026 HAVIXBECK
18.30 – 20.00 UHR

VORTRAG 15

VORSORGE TREFFEN

Wer entscheidet einmal für mich oder meine Kinder, wenn ich selbst nicht mehr in der Lage dazu bin? Die Betreuungsstelle des Kreises Coesfeld informiert über die möglichen Instrumente der persönlichen Altersvorsorge:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung



Der Vortrag gibt einen allgemeinen Überblick über das Betreuungsrecht sowie die privatrechtlichen Möglichkeiten. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden wichtige Informationen, um eigenständig oder unter Mithilfe persönliche Vollmachten etc. erstellen zu können.

Referentin: Betreuungsbehörde Kreis Coesfeld

Anmeldung: gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de

Adresse: Forum der Anne-Frank-Gesamtschule
Schulstraße 5
48329 Havixbeck

24. SEPTEMBER 2026 LÜDINGHAUSEN
18.00 – 20.00 UHR

VORTRAG 16

PERSPEKTIVEN FINDEN CHANCEN UND WEGE IN DER BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG



Suchst Du nach beruflicher Entwicklungsinspiration und beruflicher Veränderung? Frau Hartmann unterstützt Dich als Arbeitssuchende, Berufsrückkehrerin oder im bestehenden Arbeitsverhältnis dabei, spannende, neue berufliche Perspektiven zu finden. Eingeladen sind alle interessierten Frauen, die sich Impulse bei der Gestaltung von Veränderungsprozessen wünschen. Du erhältst Informationen zur aktuellen Lage auf dem Arbeitsmarkt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche und zu den Möglichkeiten einer beruflichen Neuorientierung. Ziel ist es, Klarheit zu gewinnen, passende Optionen zu entdecken und konkrete Schritte zu planen, damit Du Deine berufliche Situation selbstbewusst gestalten kannst.

Referentin: Karin Hartmann, Beauftragte für Chancengleichheit und Existenzgründung am Arbeitsmarkt

Anmeldung: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

Adresse: Burg Lüdinghausen im Ausschusszimmer
Amtshaus 14, 59348 Lüdinghausen

6. OKTOBER 2026
18.00 – 20.00 UHR

ONLINE VORTRAG 17

PFLEGE- UND WOHNBERATUNG IM KREIS COESFELD UNTERSTÜTZUNG IN JEDER PFLEGESITUATION



Pflegebedürftigkeit kann sich langsam einschleichen oder auch plötzlich durch Krankheit oder Unfall eintreten. In solchen Momenten stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld bietet hilfreiche Beratung und individuelle Lösungen, angepasst an Ihre konkrete Pflegesituation. Bei unserem Termin erhältst Du einen klaren Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad sowie eine Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung. Ziel ist es, so lange wie möglich zu Hause in der vertrauten Umgebung leben zu können. Komm vorbei und erfahre, wie Du vorhandene Unterstützungsangebote effektiv nutzen und geeignete Hilfen auswählen kannst.

Referentin: Hannah Terhaar und Danuta Knapp,
Pflegeberatung Kreisverwaltung Coesfeld

Anmeldung: kalkhoff@nottuln.de

7. OKTOBER 2026
19.00 – 20.30 UHR

ONLINE VORTRAG 18

KOPF VOLLER TO-DOS MENTAL LOAD ERKENNEN, EINORDNEN UND VERÄNDERN



Warum haben wir häufig den Kopf so voller To-Dos, dass wir uns darin verstricken, das Gefühl bekommen, ständig Wichtiges zu vergessen und nie fertig zu werden? Von Arbeit, Einkauf und Arztterminen bis Elternabend, Haushalt, Geburtstagen und Hausaufgaben – das gesamte Familienleben umfasst eine enorme Organisationsleistung. Dieser Mental Load kostet Kraft, weil man gedanklich ständig präsent sein, alles koordinieren und Verantwortung tragen muss. Dabei wird Fürsorgearbeit oft als selbstverständlich angesehen und erhält wenig Anerkennung. Nicole Krüger ordnet dieses Phänomen in einer gesamtgesellschaftlichen Perspektive ein und stellt praktische Strategien gegen den Mental Load vor. Gemeinsam prüft Ihr, welche Ansätze sich wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren lassen und welche Schritte Du individuell entlasten kannst.

Referentin: Nicole Krüger,
Gleichstellungsbeauftragte Kreis Lippe

Anmeldung: s.haehnel@senden-westfalen.de

12. OKTOBER 2026
18.00 – 19.30 UHR

ONLINE
VORTRAG 19

MACHT DER SPRACHE **WARUM ‚SIEH ES POSITIV!‘ SO SEINE** **TÜCKEN HAT**

Sarah Heinemann wirft auf Basis philosophischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse einen kritischen Blick auf die Strategie der Selbstoptimierung durch ein positives Mindset. Glück und Erfolg allein durch die Macht positiver Gedanken – ist das so einfach? Zahlreiche Ratgeber beschäftigen sich mit dem Thema. Dahinter stehen Trainerinnen, Trainer und Coaches, die mit eigenen Therapiekonzepten und Suggestionstechniken viel



versprechen. Haben positive Gedanken die Macht aus vermeintlich unglücklichen, erfolglosen und ‚normalen‘ Menschen Überflieger zu machen? Sarah Heinemann gibt zur Einordnung mit anschaulichen Beispielen einen Überblick und verrät mehr zu Erkenntnissen von Motivation und Optimismus.

Referentin: Dr. phil. Sarah Heinemann, Sprechwissenschaftlerin

Anmeldung: gleichstellung@nordkirchen.de

11. NOVEMBER 2026
18.00 – 20.00 UHR

ONLINE
VORTRAG 20

KRAFTVOLL ARBEITEN **STRESSMUSTER ERKENNEN,** **SELBSTMANAGEMENT STÄRKEN**



Reflektiere Deine individuellen Stressmuster und entdecke praxisnahe Wege zu einem ressourcenorientierten Selbstmanagement. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit, dem Umgang mit Belastungen und der bewussten Steuerung des eigenen Arbeitsalltags. Durch interaktive Impulse und kurze Übungen wird der Transfer in die Praxis erleichtert. Du bist hier richtig, wenn Du Lust hast aktiv an Deiner Ressourcenkompetenz zu arbeiten.

Referentin: Christiane Keller-Zimmermann,
Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten
Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

Anmeldung: gleichstellung@stadt-luedinghausen.de

14. NOVEMBER 2026

COESFELD

10.00 – 13.00 UHR

VORTRAG 21

WORKSHOP: WEIL ES OHNE DICH NICHT GEHT ECHTE SELBSTFÜRSORGE FÜR FRAUEN



Ständig funktionieren, für alle da sein – und am Ende bleibt nichts mehr für Dich? Viele Frauen tragen einen unsichtbaren Rucksack voller Erwartungen, Aufgaben und To-dos. Dieser Workshop geht tiefer als schnelle Wellness-Tipps: Es geht um echte Selbstfürsorge. Wir erforschen gemeinsam, wie Du Deine Bedürfnisse wieder spürst, Körpersignale wahrnimmst und klare Grenzen setzt. Lara Pietrucha teilt erprobte Strategien und praktische Übungen, die Dich Schritt für Schritt zu mehr innerer Klarheit, Ruhe und Balance im Alltag führen – nachhaltig und alltagstauglich. Dieser Workshop ist für Dich, wenn Du Dich vom Alltagsstress erschöpft fühlst, lernen willst, auf Deine Bedürfnisse zu hören, und gesunde Grenzen setzen möchtest. Nimm Dir Raum, Dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen, denn Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die Basis für Wohlbefinden und Kraft.

Referentin: Lara Pietrucha, Psychologische Beraterin, Coachin und Gründerin

Anmeldung: anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de

Adresse: Kreisverwaltung Coesfeld
Friedrich-Ebert-Str. 7
48653 Coesfeld

2. DEZEMBER 2026

ONLINE

18.00 – 20.00 UHR

VORTRAG 22

WARM-UP FÜRS KOMMENDE JAHR DEINE ZEIT FÜR EINEN BEWUSSTEN START INS NEUE JAHR

Möchtest Du das neue Jahr nicht einfach starten, sondern kraftvoll, klar und inspiriert? Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag und nimm dir Zeit für Dich. Wir werfen gemeinsam einen liebevollen Blick zurück auf das, was war, und gestalten einen motivierenden Ausblick auf das, was kommt. Du erhältst Impulse, kleine Übungen und Denkanstöße, die dich unterstützen, das vergangene Jahr



bewusst abzuschließen, deine Stärken und Ressourcen zu aktivieren und Klarheit für deine nächsten Schritte zu gewinnen, um mit Energie und Zuversicht ins neue Jahr zu starten. Live und interaktiv: Neben inspirierenden Inputs laden Dich eigene kurze Übungen dazu ein, das Gehörte direkt anzuwenden und erste Schritte in die Umsetzung zu gehen.

Referentin: Heidi Hardeweg, Systemische Coachin und Resilienztrainerin

Anmeldung: j.schmidt@olfen.de

ÜBER KARIN HARTMANN



VORSTELLUNG DER BEAUFTRAGTEN FÜR CHANCENGLEICHHEIT (BCA) DER AGENTUR FÜR ARBEIT COESFELD

Berät und unterstützt

- Arbeitsuchende und Berufsrückkehrende
(nach Betreuungszeiten der Kinder oder Pflege von Angehörigen)
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Beschäftigte
- Selbständige
- Institutionen und Netzwerke, die im Bereich Vereinbarkeit von Familie und Beruf tätig sind.

Beantwortet Ihre Fragen

- zu Ihrem beruflichen (Wieder-)Einstieg nach einer Familien- oder Pflegephase
- zur beruflichen Ausbildung
- zur klischeefreien Ausbildungs- und Berufswahl
- zum lebenslangen Lernen und zur individuellen Qualifizierung
- zur Stellensuche und Bewerbung
- zur Existenzgründung
- zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung
- zu den zahlreichen Angeboten, die die Agentur für Arbeit bietet.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca>
oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) z. B. zu:

- Ausbildung in Teilzeit
- Bewerbungstipps
- Termine zu den regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg in den Beruf finden

E-Mail: coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de

VERANSTALTUNGS- KALENDER 2026

der Beauftragten für Chancengleichheit
Karin Hartmann im Kreis Coesfeld:

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Coesfeld.BCA@arbeitsagentur.de oder im Berufsinformationszentrum (BIZ) unter **02541/919-125**.

Offene Sprechstunde Wiedereinstieg

Findet monatlich statt, i. d. R. an einem Freitag, Termine finden
Du unter

www.arbeitsagentur.de/vor-ort/coesfeld/bca



22.01.2026:

Veranstaltung „Berufscomeback“

Familienbildungsstätte Fbs Coesfeld

29.01.2026:

Veranstaltung „Berufscomeback“

VHS Dülmen

05.02.2026:

Veranstaltung „Berufscomeback“

VHS Dülmen, im Rathaus Havixbeck

11.06.2026:

Veranstaltung „Existenzgründung“

BIZ Coesfeld

17.12.2026:

Veranstaltung „Existenzgründung“

BIZ Coesfeld

Die Seminare werden in Präsenz durchgeführt und sind kostenfrei.
Sie dauern vormittags in der Regel von 9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr.
Abendveranstaltungen sind unterschiedlich terminiert.

GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STÄDTE UND GEMEINDEN DES KREISES COESFELD

Gemeinde Ascheberg

Andrea Schubert
Tel. 02593 609-4013
gleichstellung@ascheberg.de
www.ascheberg.de

Stadt Billerbeck

Theresa Eswig
Tel. 02543 73-71
gleichstellung@billerbeck.de
www.billerbeck.de

Stadt Coesfeld

Anne Hemker
Tel. 02541 939-2406
gleichstellung@coesfeld.de
www.coesfeld.de

Stadt Dülmen

Sarah Kattenbeck
Tel. 02594 12-830
gleichstellung@duelmen.de
www.duelmen.de

Gemeinde Havixbeck

Sarah Seidel
Tel. 02507 33-114
gleichstellung@gemeinde.havixbeck.de
www.havixbeck.de

Stadt Lüdinghausen

Mandy Feringa
Tel. 02591 926-940
gleichstellung@stadt-luedinghausen.de
www.luedinghausen.de

Gemeinde Nottuln

Vanessa Kalkhoff
Tel. 02502/9420-301
kalkhoff@nottuln.de
www.nottuln.de

Gemeinde Nordkirchen

Klara Döbbelin-Südfeld
Tel. 02596 917-2101
gleichstellung@nordkirchen.de
www.nordkirchen.de

Stadt Olfen

Jutta Schmidt
Tel. 02595 389-9102
info@olfen.de
www.olfen.de

Gemeinde Rosendahl

Karin Monse
Tel. 02547 77-116
karin.monse@rosendahl.de
www.rosendahl.de

Gemeinde Senden

Svenja Hähnel
Tel. 02597 699-106
s.haehnel@senden-westfalen.de
www.senden-westfalen.de

Kreis Coesfeld

Anke Herbstmann
Tel. 02541 18-9200
anke.herbstmann@kreis-coesfeld.de
www.kreis-coesfeld.de

Kreispolizeibehörde Coesfeld

Elisabeth Hülskötter
Tel. 02541 14-494
elisabeth.huelskoetter@polizei.nrw.de

Kreis Coesfeld

Der Landrat

Friedrich-Ebert-Str. 7

48653 Coesfeld

Tel. 02541 / 18-0

Fax 02541 / 18-9999

© Kreis Coesfeld, Oktober 2025

Fotos: Titelseite: © Uncanny Valley | Seite 2: © Uncanny Valley | Seite 6: © Jacob Lund | Seite 7: © Emilia | Seite 9: © BURINKUL | Seite 10: © vejaa | Seite 12: © deagreez | Seite 14: © rawpixel.com | Seite 15: © Rido | Seite 16: © Jens Legacy | Seite 17: © HelenP | Seite 18: © Asier | Seite 19: © contrastwerkstatt.com | Seite 20: © Robert Kneschke | Seite 21: © Ivan Traimak | Seite 22: © Robert Kneschke | Seite 23: © Pixel-Shot | Seite 24: © Pixel-Shot | Seite 25: © Tatyana Gladskih | Seite 26: © Krankenimages.com | Seite 27: © Malambopeopleimages.com | Seite 28: © Karin Hartmann - von Karin Hartmann (privat)
(wenn nicht anders erwähnt, alle Fotos von – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com))