

# Mädels.Abende

**Ein Thema, ein Abend,  
etwas zum Mitnehmen**

Eine Reihe zu Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung. Jeder Workshop widmet sich einem Coaching-Schwerpunkt: ein Impuls, Methoden zum Ausprobieren, inspirierender Austausch. Abends in vertrauter Runde oder tagsüber als Workshop.



**Manche Gedanken entstehen  
erst im Gespräch.**

Coaching. Impulse. Miteinander.





# Zwölf Abende auf einen Blick

Ein Abend zum Auftanken, Weiterdenken und Kennenlernen. Offen für Frauen jeden Alters.

|    |                      |                                                 |
|----|----------------------|-------------------------------------------------|
| 01 | <b>wandel.bar</b>    | wenn Veränderung leichter wird                  |
| 02 | <b>schritt.weise</b> | kleine Schritte, große Wirkung                  |
| 03 | <b>klar.sicht</b>    | Wege zur inneren Klarheit                       |
| 04 | <b>los.lassen</b>    | wenn Altes gehen darf                           |
| 05 | <b>sinn.voll</b>     | auf der Suche nach Erfüllung                    |
| 06 | <b>wein.achtsam</b>  | mit allen Sinnen im Advent                      |
| 07 | <b>blick.weise</b>   | inspirierende Vision fürs neue Jahr             |
| 08 | <b>genug.sein</b>    | aufhören, sich ständig verbessern zu wollen     |
| 09 | <b>echt.sein</b>     | sich selbst treu bleiben                        |
| 10 | <b>bei.mir</b>       | zurück in den eigenen Rhythmus finden           |
| 11 | <b>frei.geben</b>    | dir selbst mehr Raum erlauben                   |
| 12 | <b>nein.sagen</b>    | Grenzen setzen, ohne die Beziehung zu verlieren |

**Jeder Abend steht für sich. Zusammen sind sie ein Weg.**



**wandel bar**

Wenn Veränderung leichter wird



# Was macht Veränderung leichter?

## Und was hält sie auf?

Manchmal ruckelt es ein bisschen, bevor das Leben in den nächsten Gang schaltet. In entspannter Atmosphäre gibt es Impulse, Austausch und kleine Werkzeuge, die Veränderung leichter machen. Ein Abend für dich, deine Gedanken und deinen nächsten Schritt.

**Mut ist wie  
Veränderung,  
nur früher.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Die Karte für den Moment vor  
dem ersten Schritt.

---

**Alles da für eine gute Veränderung.**



# Was an diesem Abend passiert

---

## Die Change Matrix

Mary Lippitt: Vision, Fähigkeiten, Anreize, Ressourcen, Plan. Fehlt eines, entsteht Verwirrung, Angst, Widerstand oder Frustration.

---

## Identität statt Ziel

Dauerhafte Veränderung entsteht, wenn sich die Identität ändert, nicht nur der Vorsatz.

---

## Mini-Beweise

Klein anfangen, täglich wiederholen. Konsistenz schlägt Intensität.

---

## Was mitgeht

Ein Handout und ein Satz, der ab morgen gilt.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive  
Weinbegleitung und Snack

# Die Zeitmaschine.

Zwei Jahre weiter. Die positivste Zukunft ist eingetroffen.

---

1

## Einsteigen

Stell dir vor: Wir reisen zwei Jahre in die Zukunft. Deine Herausforderung hat sich zum Besten gewendet.

---

2

## Umsehen

Was ist anders? Wie fühlst du dich? Wer ist an deiner Seite?

---

3

## Zurückkommen

Was war, rückblickend, der erste kleine Schritt? Genau der ist heute dran.

---



# **schritt.weise**

Kleine Schritte, große Wirkung

# Was wäre, wenn zwei Minuten am Tag genügen?

Manchmal reicht ein erster kleiner Schritt, um in Bewegung zu kommen. In wohlthuender Atmosphäre gibt es Impulse, Austausch und alltagstaugliche Ideen, wie du vorankommst. In deinem Tempo, auf deinem Weg.

**Kleine Schritte.  
Große Wirkung.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Die ganze Methode in fünf  
Wörtern. Für den Kühlschrank.

---

**Konsistenz schlägt Intensität.**



# Was an diesem Abend passiert

---

## Die Eiskwürfel-Metapher

Von minus fünfzehn auf null Grad passiert scheinbar nichts. Dann schmilzt das Eis. Veränderung ist nicht immer sofort sichtbar.

---

## Ein Prozent pro Tag

Täglich ein Prozent besser ist nach einem Jahr das Siebenunddreißigfache. Kleine Gewohnheiten summieren sich.

---

## Tiny Habits

So klein, dass keine Ausrede bleibt: Laufschuhe anziehen statt joggen. Und danach feiern.

---

## Was mitgeht

Ein Handout und ein Mini-Commitment für die Woche.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack

# Ich bin jemand, der ...

Ein Satz im Ist-Zustand. Und zwei Minuten am Tag.

---

1

## Ein Prozent

Was wären zwei Minuten pro Tag in deine Richtung? Mehr nicht.

---

2

## Der Satz

Ich bin jemand, der ... Nicht morgen. Jetzt.

---

3

## Ein Übergangsritual

Ein Symbol für das Neue. Etwas, das den Anfang markiert.

---

---

Hintergrund: Ein-Prozent-Methode und Eiswürfel-Metapher nach James Clear · Tiny Habits nach BJ Fogg

A full-page background image of a mountain landscape. The foreground shows a pile of reddish-brown rocks and debris. The middle ground features rolling hills and valleys covered in green vegetation, with some small settlements visible. The background consists of several layers of mountain ranges, with the furthest peaks covered in snow and partially obscured by a light mist or haze. The sky is a clear, pale blue.

# klar.sicht

Wege zur inneren Klarheit

# Klarheit ist kein Zustand. Sie ist ein Prozess.

Manchmal entsteht Klarheit im Außen, wenn innen wieder Ruhe einkehrt. Manchmal zeigt sie sich, wenn wir die richtigen Fragen stellen. Gedanken sortieren, Prioritäten prüfen, die eigene Sicht schärfen: eine Einladung zum Innehalten.

**Glaube nicht  
alles, was du  
denkst.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Die Karte gegen das  
Gedankenkarussell.

---

**Die richtigen Fragen zuerst.**

# Was an diesem Abend passiert

---

## Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Sie schreibt zweimal, er antwortet nicht. Sie denkt: genervt, beleidigt, vielleicht liebt er mich nicht. Er denkt: Oh, Akku leer.

---

## Das innere Team

Schulz von Thun: viele Stimmen, jede mit einer Funktion. Klarheit heißt, sie zu hören und zu moderieren.

---

## Ordnung ins Außen

Eisenhower-Matrix und klare Sprache: Nicht alles muss heute, nicht alles kommt an.

---

## Was mitgeht

Ein Handout mit sieben Mini-Hacks für den Alltag.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack



# Wer spielt in meinem Team?

Innere Stimmen sichtbar machen. Und die Leitung übernehmen.

---

1

## Stimmen sammeln

Welche Stimmen melden sich bei deiner Frage? Jede bekommt einen Namen.

---

2

## Anhören

Was will jede schützen oder erreichen? Auch die kritischen wollen meist nur warnen.

---

3

## Moderieren

Du führst das Gespräch: abwägen, entscheiden, danken.  
Vom Durcheinander zur Klarheit.

---

---

Hintergrund: das Innere Team nach Friedemann Schulz von Thun  
· Konstruktivismus nach Paul Watzlawick



**los.lassen**

Wenn Altes gehen darf

# Was darf gehen? Und was bleibt?

Loslassen heißt anerkennen, würdigen und dann einen Schritt weitergehen. Ob Erwartungen, Rollen, Dinge oder Menschen: Wenn wir innerlich frei werden, entsteht Raum. Raum für Neues. Raum für uns selbst.

**Woran du  
festhältst, hält  
dich fest.**

## DER DENK.ZETTEL DES ABENDS

Ein Satz, der bleibt, bis man ihn  
nicht mehr braucht.

---

**Dann entsteht Raum.**

# Was an diesem Abend passiert

---

## Warum wir festhalten

Kahneman: Menschen hassen Verluste mehr, als sie Gewinne lieben. Das Vertraute fühlt sich sicher an, selbst wenn es schadet.

---

## Der innere Kleiderschrank

Vera F. Birkenbihl: Was hängt da? Was passt nicht mehr? Ich werfe nichts weg, ich entscheide mich neu.

---

## Der Abschiedsbrief

Nicht zum Abschicken. Was habe ich gelernt, was wollte ich noch sagen? Ein inneres: Ich lasse dich gehen.

---

## Was mitgeht

Ein Handout, das Mini-Mantra und ein Ballast, der heute Abend abgeworfen wird.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive  
Weinbegleitung und Snack

# Die Sedona-Methode.

Vier Fragen. Und die Erlaubnis, Nein zu antworten.

---

1

## Wählen

Welches Gefühl möchtest du loslassen? Eines reicht.

---

2

## Die vier Fragen

Könnte ich es akzeptieren? Könnte ich es loslassen? Würde ich, wenn ich könnte? Wann?

---

3

## Wiederholen

Drei bis neun Runden. Nicht diskutieren, nur Ja oder Nein.

---

---

Hintergrund: Sedona-Methode nach Lester Levenson ·  
Verlustaversion nach Kahneman und Tversky · Mini-Mantra:  
einatmen annehmen, ausatmen loslassen





**sinn.voll**

Auf der Suche nach Erfüllung



# Was trägt dein Leben? Und was erfüllt es?

Oft zeigt Sinn sich leise: in Momenten der Verbundenheit, in Tätigkeiten, die Bedeutung haben, in dem Gefühl: Das bin ich. Was gibt uns Kraft, was macht uns aus, und was verleiht dem Alltag Tiefe?

**Glück ist der  
Moment.  
Sinn ist der  
Kompass.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Der Unterschied, um den sich  
der ganze Abend dreht.

---

**Dem Alltag Tiefe geben.**

# Was an diesem Abend passiert

---

## Glück oder Sinn

Glück ist flüchtig wie ein Sonnenstrahl. Sinn trägt auch in Krisen. Beides ist wertvoll, aber nur Sinn gibt Richtung.

---

## Logotherapie

Viktor Frankl: Der Mensch ist in erster Linie ein Sinnsucher. Drei Zugänge: erleben, schaffen, Haltung finden.

---

## Fünfmal Warum

Die Warum-Kaskade nach Sakichi Toyoda führt von der Handlung zur Bedeutung. Schicht für Schicht.

---

## Was mitgeht

Ein Handout, der eigene Sinn-Satz und eine Schreibübung für die Woche.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack

# Die Purpose Ladder.

Vom Tun zum tieferen Sinn. Stufe für Stufe.

---

1

## Was

Beschreibe konkret, was du tust. Keine Deutung, nur die Tätigkeit: Ich organisiere Mädels.Abende.

---

2

## Warum, und tiefer

Warum tust du es? Und was gibt es dir langfristig, über den direkten Nutzen hinaus?

---

3

## Die Wirkung

Welchen Beitrag leistet es im größeren Ganzen? Am Ende steht dein Sinn-Satz.

---

---

Hintergrund: Logotherapie nach Viktor Frankl · fünfmal Warum nach Sakichi Toyoda · Purpose Ladder



# wein.achtsam

Mit allen Sinnen im Advent

# Mitten im Advent bei sich ankommen.

Manchmal braucht es nur einen Atemzug, einen Schluck Wein, ein Gespräch, um wieder bei sich anzukommen. Es geht um Achtsamkeit im Alltag, bewusstes Wahrnehmen und kleine Rituale, die guttun.

**Du kannst die  
Wellen nicht  
stoppen. Aber du  
kannst lernen, auf  
ihnen zu surfen.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Jon Kabat-Zinn. Die Karte für  
bewegte Adventswochen.

# Was an diesem Abend passiert

---

## Der Atem als Anker

Nichts verändern, nur wahrnehmen. Einatmen ankommen, ausatmen loslassen.

---

## Drei Wegbereiter

Jon Kabat-Zinn, Tara Brach, Thich Nhat Hanh: Wissenschaft, Selbstmitgefühl und poetische Alltagsachtsamkeit.

---

## Achtsame Momente

Tee trinken, ein Schluck Wein, eine Pause. Achtsamkeit braucht keinen Kurs.

---

## Was mitgeht

Ein Handout mit dem Fünf-Minuten-Atem-Check und einer Atemankerkarte.

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack



# Fünf, vier, drei, zwei, eins.

Mit allen Sinnen zurück in den Moment.

---

1

## Sehen und hören

Fünf Dinge, die du siehst. Vier, die du hörst. Details zählen: Farben, Formen, Ferne.

---

2

## Fühlen und riechen

Drei Dinge, die du spürst. Zwei, die du riechst. Der Tastsinn holt dich in die Gegenwart.

---

3

## Schmecken

Eine Sache, die du schmeckst. Ein Schluck, bewusst. Damit bist du wieder ganz da.

---

A full-page background image showing a desert landscape at night. In the foreground, there are rolling sand dunes with some footprints. In the middle ground, a line of dark, silhouetted trees sits atop a dune. The sky above is a deep blue, transitioning to black at the top, and is filled with numerous stars and constellations, including a prominent one in the center.

**blick.weise**

Inspirierende Vision fürs neue Jahr

# Was will im neuen Jahr entstehen?

Der Abend zum Jahreswechsel: zurückblicken, loslassen, mitnehmen. Dann entsteht aus einem Gefühl, aus Bildern und einem Wort deine eigene Vision. Mit ersten Schritten, die klein genug sind, um wahr zu werden.

**Vision ist die  
Kunst,  
Unsichtbares zu  
sehen.**

**Und der Mut, danach  
zu leben.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Jonathan Swift, ergänzt um den  
Satz, der den Abend trägt.

---

**Ein Bild sagt, was Worte noch suchen.**

# Was an diesem Abend passiert

---

## Rückblick und Loslassen

Was war, was darf gehen, was darf bleiben. Äußerlich, zwischenmenschlich, innerlich.

---

## Vision Board

Mit einem Gefühl starten statt mit Zielen: maximal drei Lebensbereiche, Bilder, die den zukünftigen Alltag zeigen.

---

## Vom Bild zur Handlung

WOOP nach Gabriele Oettingen und smarte Ziele: Träume mit Termin.

---

## Was mitgeht

Das eigene Board, ein Wort und ein Symbol für das kommende Jahr.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack

# Die Wunderfrage.

Wenn alles möglich wäre ...

---

1

## Das Wunder

Über Nacht ist ein Wunder passiert: Dein nächstes Jahr ist genau so, wie du es dir wünschst.

---

2

## Woran merkst du es?

Was wäre anders? Woran würdest du es als Erstes merken?

---

3

## Der Skalenlauf

Wo stehst du heute, von null bis zehn? Was bringt dich einen Punkt weiter? Keine Sprünge, nur nächste Schritte.

---





**genug.sein**

Aufhören, sich ständig verbessern zu wollen



# Wann ist es gut genug?

Viele Frauen kennen den inneren Druck, besser funktionieren zu müssen. An diesem Abend geht es um die Stimmen, die nie zufrieden sind, und darum, wie ein freundlicherer Blick auf sich selbst gelingt.

**Sei sie doch öfter  
mal selbst.  
Deine beste  
Freundin.**

## DER DENK.ZETTEL DES ABENDS

Der Freundinnen-Test in  
Kartenform. Hängt inzwischen  
an Spiegeln.

---

**Deine beste Freundin würde niemals so mit dir reden.**

# Was an diesem Abend passiert

---

## Die fünf Antreiber

Sei perfekt, sei stark, beeil dich, mach es recht, streng dich an. Jede Stimme hat eine gute Seite und einen Preis.

---

## Selbstmitgefühl

Kristin Neff. Über 4.000 Studien: mehr Motivation, weniger Perfektionismus.

---

## Der Denkfehler

Selbstkritik aktiviert dasselbe Stresssystem wie äußere Gefahr. Veränderung entsteht durch Verständnis, nicht durch Druck.

---

## Was mitgeht

Handout, sechs Alltagshacks und ein Satz für den Alltag.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack

# Der Freundinnen-Test.

Was du dir sagst. Und was sie sagen würde.

---

1

## Aufschreiben

Der Satz, den du dir selbst sagst, wenn etwas schiefgeht.  
Wörtlich.

---

2

## Umdrehen

Was würde deine beste Freundin dir in genau dieser Lage  
sagen?

---

3

## Vergleichen

Beide Sätze nebeneinander. Der Unterschied ist meistens  
erschreckend.

---

---

Hintergrund: fünf Antreiber nach Taibi Kahler · Selbstmitgefühl  
nach Kristin Neff · Selbstkritik-Forschung nach Paul Gilbert



**echt.sein**

Sich selbst treu bleiben

# Wer bist du, wenn niemand zuschaut?

Ein Abend über Masken. Nicht darüber, sie abzulegen, sondern darüber, zu wissen, wann man welche trägt. Anpassung ist nicht das Problem. Zum Problem wird sie, wenn niemand mehr fragt, wer da eigentlich spricht.



**echt jetzt?  
echt. jetzt!**

## DER DENK.ZETTEL DES ABENDS

Eine von zwei Karten des Abends. Die andere fragt: Heute schon jemanden enttäuscht? Gut so.

---

**Du darfst dich anpassen, ohne dich zu verlassen.**

# Was an diesem Abend passiert

---

## Bühne und Backstage

Erving Goffman: Was andere sehen, und was selten gezeigt wird. Das Problem sind nicht die Rollen, sondern ignoriertes Backstage.

---

## Der Körper weiß es zuerst

Enger Hals, flacher Atem, schwere Schultern: Wenn wir eine Rolle spielen, spürt es der Körper vor dem Kopf.

---

## Masken: Schutz oder Versteck?

Die Frage ist nicht: Trage ich eine Maske? Sondern: Wann nehme ich sie auch ab?

---

## Was mitgeht

Handout, zwanzig Sekunden Mut und ein Satz, den man sich öfter erlaubt.

---

---

Zweieinhalb Stunden · acht bis zwölf Frauen · inklusive Weinbegleitung und Snack



# Mein Drehbuch.

Was darf ab jetzt mehr Raum bekommen?

---

1

## Die Szene

Eine Situation, in der du eine Rolle gespielt hast, die nicht deine war.

---

2

## Die neue Fassung

Wie würde die Szene aussehen, wenn du ganz du wärst?

---

3

## Der erste Satz

Eine kleine neue Szene für diese Woche. Nicht der ganze Film.

---

---

Hintergrund: Bühne und Backstage nach Erving Goffman ·  
Kongruenz nach Carl Rogers · Verletzlichkeit nach Brené Brown



**bei.mir**

Zurück in den eigenen Rhythmus

# Woran merke ich, dass ich nicht mehr bei mir bin? Und wie finde ich zurück?

Selbstverlust braucht keine Krise, er braucht Wiederholung: Rund 43 Prozent des Alltags laufen über Gewohnheit. Der Abend zeigt, wie der Körper sich zuerst meldet, welche Uhren den Tag wirklich takten und wie derselbe Mechanismus, der uns leise von uns entfernt, uns auch zurückbringt.



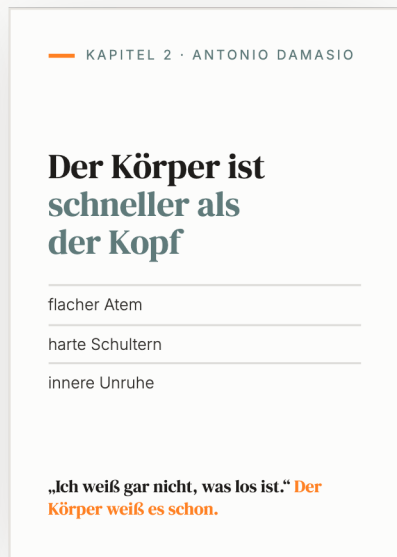
**Da bin  
ich ja.**

## DER DENK.ZETTEL DES ABENDS

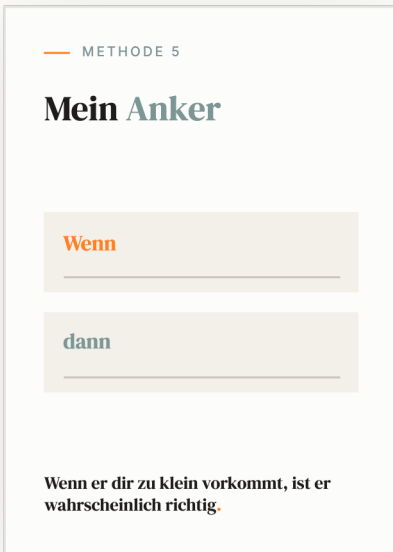
Jede kommt mit einer Karte nach Hause. Diese hängt inzwischen an einigen Kühlschränken.

# Plakativ, belegt, gut lesbar

Der Impuls hängt als A3-Bögen auf der Staffelei. Zwei Beispiele:



# Zum Mitmachen, zum Mitnehmen



## IM SET

---

Impuls-Bögen, aufgezogen für die Staffelei

---

---

8 Methodenblätter A5

---

---

Tischkarten mit Anleitung

---

---

Ressourcenkarten A6

---

---

denk.zettel zum Mitnehmen

---

---

Handout für zuhause

---

---

**Alles in einer Handschrift, vom Plakat bis zur Karte.**





**frei.geben**

Dir selbst mehr Raum erlauben



# Wofür brauchst du keine Erlaubnis, außer deiner eigenen?

„Ich kann es nicht“ und „Ich erlaube es mir nicht“ fühlen sich gleich an, sind aber nicht dasselbe. Der Abend zeigt, woran Zutrauen wirklich wächst, warum Gedanken sich wie Wahrheit anfühlen und wie aus einer geprüften Erlaubnis ein erster Schritt wird. Klein genug für diese Woche.

A large orange square graphic with the text "Ich bin so frei." in white.

**Ich bin  
so frei.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Drei Wörter, die nach dem  
Abend anders klingen als davor.

---

**Nur einen Schritt erlauben.**

# Forschung, die Mut macht

Zwei Beispiele von sechzehn Bögen:

— KAPITEL 3 · DIE ANDERE SEITE

**48%**

**So stark unterschätzen wir,  
dass andere Ja sagen**

**Im Alltag kostet Vorsicht dich mehr, als  
sie schützt.**

— KAPITEL 4 · ANTREIBER

---

**Sei perfekt!** → Du darfst gut genug  
sein.

---

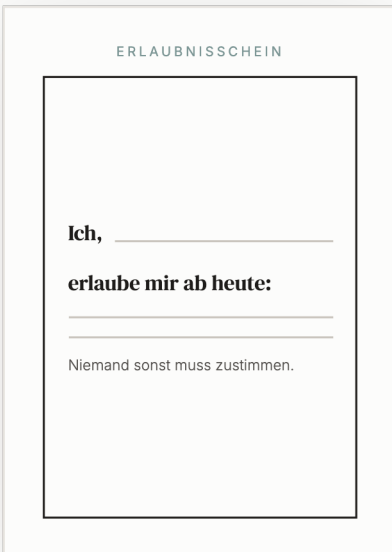
**Beeil dich!** → Du darfst dir Zeit  
lassen.

---

**Sei stark!** → Du darfst Hilfe  
annehmen.

**Die Regel war klug. Sie ist nur nicht  
mehr nötig.**

# Vom Eigentlich zum Erlaubnisschein



## IM SET

Impuls-Bögen, aufgezogen für die Staffelei

Methoden A bis H auf A5

Erlaubnisschein zum Unterschreiben

Tischkarten mit Anleitung

denk.zettel zum Mitnehmen

Handout mit sechs kleinen Erlaubnissen



**nein.sagen**

Grenzen setzen, ohne die Beziehung zu verlieren

# Wie sage ich Nein, ohne unhöflich zu wirken?

Die meisten Frauen können längst Nein sagen. Nur nicht dort, wo es zählt. Der Abend zeigt, woran der Körper es zuerst merkt, welche drei Sätze reichen, und was zu tun ist, wenn danach jemand enttäuscht ist. Mit Blick darauf, welche alten Sätze schneller sind als jede Entscheidung.

A large orange square graphic with white text inside.

**Ein Nein ist  
kein Angriff.**

DER DENK.ZETTEL DES  
ABENDS

Auf der Rückseite: Es ist eine  
Auskunft.

---

**Mein nächstes Nein gilt.**

# Ein gutes Nein hat drei Teile

Zwei Beispiele von achtzehn Bögen:

— CHART · BOHNS

2×

**So viel öfter sagen andere Ja,  
als wir erwarten**

**Sozialer Druck braucht keinen bösen  
Menschen.**

— DER BOGEN DES ABENDS

---

## **Bemerken**

Der Körper meldet sich zuerst.

---

## **Aussprechen**

Kurz. Klar. Freundlich.

---

## **Aushalten**

Jemand darf enttäuscht sein.

**Ich sage Nein zu dieser Sache.**



# Vom Bauchgefühl zum Satz

MEIN SATZ FÜR DEN ERNSTFALL

„Das verstehe ich.

Es passt bei mir trotzdem  
nicht.“

Kein Grund nötig. Kein Streit nötig.

## IM SET

Impuls-Bögen, aufgezogen für  
die Staffelei

Methodenblätter auf A5

Das Experiment: Wie schätzt du  
die anderen ein?

Tischkarten mit Anleitung

denk.zettel zum Mitnehmen

Handout mit den Sätzen für  
danach

# Warum ich diese Abende mache.

Annette Brok, Coach in Düsseldorf.  
Und überzeugt davon, dass gute Gespräche unter Frauen viel zu selten stattfinden.



---

## Frauen netzwerken zu wenig

Männer haben ihre Stammtische und Verbände. Frauen haben Kalender voller Termine für andere. Die Mädels.Abende sind ein Termin nur für sich, der trotzdem verbindet.

---

## Anderen geht es genauso

Das Erstaunen ist jedes Mal dasselbe: Die anderen beschäftigen genau dieselben Fragen. Kaum etwas entlastet mehr als dieser Moment.

---

## Die Gruppe denkt mit

Manche Erkenntnis entsteht erst im Gespräch. Acht bis zwölf Frauen sehen mehr als eine — und die Runde bleibt klein genug, dass jede zu Wort kommt.

---

Was beim

# Mädels.Abend

passiert,

bleibt beim

# Mädels.Abend.

Der Raum ist geschützt. Jede erzählt nur, was sie erzählen mag.  
Und was erzählt wird, bleibt in der Runde.

# Was ein Abend braucht

Die Abende funktionieren überall, wo man sitzen und schreiben kann. Niemand muss aufstehen.

**Ein Tisch.  
Ein Thema.  
Frauen, die  
sich Raum  
geben.**

Mehr braucht es nicht.

---

## Der Raum

Tische und Stühle für acht bis zwölf Frauen, gutes Leselicht und Platz für eine Staffelei. Die Impulse kommen gedruckt und aufgezogen mit.

---

## Was ich mitbringe

Sämtliches Material: Staffelei mit Impuls-Bögen, Karten, Arbeitsblätter, Stifte, Handouts. Auf- und Abbau je mindestens dreißig Minuten.

---

## Was nicht gebraucht wird

Bühne, Technik, Projektion und Vorbereitung.

---

Geeignet für Cafés, Hotels, Buchhandlungen, Netzwerke, Unternehmen und Bildungshäuser



atelier  
d'à côté

ma atelier le café

So sieht ein Abend aus.



# Momente aus zwei Jahren

## Mädels.Abende





# Welcher Abend passt zu euch?

Jeder Abend lässt sich einzeln buchen, für bestehende Runden oder als offener Termin. Termine und Anmeldung auf der Homepage.



[annettebrokcoaching.de](https://annettebrokcoaching.de)

