



Programm 2026

Vorträge, Seminare und Workshops
für Frauen



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Ussingen
Wehrheim



Liebe Frauen,

Wir freuen uns, Ihnen das Fortbildungsprogramm für 2026 vorstellen zu können.

Was bewegt Frauen? Mit dieser Frage hat sich der Arbeitskreis der Frauenbeauftragten im Hochtaunuskreis auch in diesem Jahr beschäftigt. Entstanden ist ein vielfältiges und lebendiges Programm, das Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen und Arbeitswelten anspricht.

In einer Zeit des schnellen Wandels möchten wir Frauen ermutigen, neue Perspektiven zu entdecken und die eigenen Stärken weiterzuentwickeln. Im Mittelpunkt stehen physische und mentale Gesundheit, finanzielle Selbstständigkeit und Altersvorsorge sowie Angebote für Frauen in Trennungs- und Umbruchsituationen. Auch gesellschaftspolitische Themen wie die Klimakrise werden aufgegriffen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung persönlicher Kompetenzen: Kommunikation, achtsames Grenzen-Setzen sowie der konstruktive Umgang mit Konflikten und Verhandlungssituationen unterstützen Frauen dabei, selbstbewusst für die eigenen Anliegen einzustehen.

Ergänzt wird das Programm durch praxisnahe Angebote wie eine Einführung in Künstliche Intelligenz, Fahrradreparatur-Workshops sowie Impulse zu Körperhaltung und Körpersprache.

Mit diesem Fortbildungsprogramm laden wir Sie herzlich ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und den eigenen Weg mit Mut, Wissen und Zuversicht zu gehen.

Mit besten Wünschen
Ihre Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten im Hochtaunuskreis

Inhalt

01	Finanzen für Frauen – jetzt handeln statt hoffen!	6
02	Kinder und Jugendliche in Krisenzeiten stärken	7
	Künstliche Intelligenz - Praxis Workshop	8
	Gelassenheit entwickeln Souveränität im Umgang mit Kritik	9
03	Gesundheit und Beruf Wege zu körperlichem Wohlbefinden und beruflichem Erfolg	10
	Mehr Energie im Alltag Kleine Impulse für Frauen, die viel leisten	11
	Finanzfit in Rente: Ein Workshop zur Altersvorsorge speziell für Frauen	12
	Geldanlage für Frauen Schritt für Schritt Vermögen aufbauen	13
	Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen	14
04	Klimakrise - Warum Frauen stärker vom Klimawandel betroffen sind	15
	Workshop für Schrauberinnen Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (Alltagsrad)	16
	Frauen in Trennung und Scheidung Immer die richtige (Ent-)Scheidung	17
	Workshop für Schrauberinnen Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (Sportrad)	18
	Migräne und die Rolle der Hormone	19

05	Schwierige Gespräche? Kein Problem Erweitern Sie Ihre Gesprächskompetenz	20
	Schlagfertig und selbstbewusst reagieren	21
08	Storytelling Klar, kraftvoll und nachhaltig kommunizieren	22
	Einführung in Künstliche Intelligenz (KI) ChatGPT	23
09	Achtsam Grenzen setzen Bewusst und respektvoll für sich selbst eintreten	24
	Beende die Rolle der Harmoniebeauftragten Was es kostet, es immer allen recht machen zu wollen	25
10	Körpersprache & Körperbewusstsein: Präsenz zeigen!	26
12	Das hat „er“ bestimmt nicht so gemeint ... Hinschauen – Gewalt erkennen und Hilfe bekommen	27
	Kontaktdaten der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten	30

Finanzen für Frauen – jetzt handeln statt hoffen!

Seminar

Samstag, 31. Januar 2026, 10:00 – 13:00 Uhr (Präsenz)

Viele Frauen leben, als wäre finanzielle Sicherheit ein späteres Thema – dabei sind die Fakten längst bekannt: Teilzeitarbeit, Kindererziehung und fehlende Investitionen führen direkt in Altersarmut.

Dieses Seminar zeigt, wie Frauen in jeder Lebensphase aktiv gegensteuern und Wohlstand aufbauen können – unabhängig von Familienplanung oder Karriereweg.

Die Inhalte orientieren sich an den Interessen der Teilnehmerinnen und bieten konkrete Impulse für den eigenen Finanzweg. Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für die Zukunft.



Referentin

Katharina Drechsel

Die Finanzerin, Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort

Rathaus Oberursel, Kleiner Sitzungssaal,
Rathausplatz 1, 61140 Oberursel (Taunus)

Kosten

10 € (Vorab-Überweisung)

Anmeldung

Anmeldeschluss: 16. Januar 2026
E-Mail: gleichstellung@oberursel.de

Kinder und Jugendliche in Krisenzeiten stärken

Dienstag, 10. Februar 2026, 18:30 - 20:30 Uhr (Präsenz)

Wir erleben seit einiger Zeit eine Welt voller Krisen, die auf komplexe Weise alle miteinander zusammenhängen und sich auch auf unseren Alltag auswirken. Für Kinder und Jugendliche ist es eine besondere Herausforderung, sich in den komplexen Zusammenhängen und Folgen dieser Krisen zurechtzufinden. Oft wird von erwachsener Seite unterschätzt, wie stark sich die weltweiten Krisen direkt oder indirekt auch belastend auf die Lebenswelt und das Erleben der Kinder und Jugendlichen auswirken.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die Kinder und Jugendliche betreuen, ob in privatem oder beruflichem Kontext. Frauen übernehmen noch immer den Großteil der Care-Arbeit und der Frauenanteil ist in den sozialen Berufen besonders hoch. Diese Veranstaltung gibt Informationen und praktische Tipps, wie sie Kinder und Jugendliche in einer Multikrisen-Welt dabei unterstützen können, ihre emotionale Resilienz zu stärken.

Inhalte:

- Einführung: Was ist Resilienz?
- Welchen Belastungen sind Kinder und Jugendliche heute ausgesetzt?
- Wie können Kinder und Jugendliche in Multikrisenzeiten unterstützt werden?



Referentin

Sonja Enste

Coaching und Beratung, Klimapsychologie, Resilienz
für Kinder, Erwachsene und Organisationen, Mainz

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort

Rathaus Oberursel, Großer Sitzungssaal,
Rathausplatz 1, 61140 Oberursel (Taunus)

Kosten

10 € (Vorab-Überweisung)

Anmeldung

Anmeldeschluss: 27. Januar 2026
E-Mail: gleichstellung@oberursel.de

Künstliche Intelligenz	
Praxis Workshop für Fortgeschrittene	
Donnerstag, 19. Februar 2026, 9:30 - 12:00 Uhr (Online)	
Der Kurs vermittelt einen ersten Überblick über den praktischen Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI). Er zeigt Möglichkeiten auf, wie sich KI bei tagtäglichen Aufgaben einsetzen lässt - etwa für E-Mail-Verkehr, Websitetexte, Social-Media-Postings, Protokollierung von Meetings oder wenn man große unübersichtliche Texte schnell verstehen möchte. Während des Online-Kurses besteht die Möglichkeit an einer praktischen Übungen im Umgang mit ChatGPT teilzunehmen. Voraussetzung für den praktischen Teil im Kurs ist ein eigener Zugang zu ChatGPT.	
	Referentin Susanne Pobersch Gründerin der „Onlinewerkstatt“ Expertin für Webdesign, Online Marketing und Social Media, zertifizierte KI-Trainerin
	In Kooperation mit: • Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus
Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 17. Februar 2026 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Gelassenheit entwickeln	
Souveränität im Umgang mit Kritik	
Donnerstag, 26. Februar 2026, 17:00 – 19:00 Uhr (Online)	
Manchmal können uns Angriffe, Kritik oder Vorwürfe emotional belasten und unsere innere Ruhe stören. Doch genauso wie wir uns bei Regen mit einer Regenjacke schützen, können wir auch für seelische Herausforderungen einen inneren Schutzschirm entwickeln. Dieser hilft uns, nicht sofort auf negative Äußerungen zu reagieren, sondern mit Bedacht und Gelassenheit zu handeln. Eine Grundgelassenheit, die dafür sorgt, dass das, was andere sagen, Ihnen nicht zu sehr unter die Haut geht. Damit können Sie selbst den schwierigsten Zeitgenossen mit mehr Seelenruhe zu begegnen. Inhalte: • Was bedeutet es für mich, gelassen zu bleiben? • Wann habe ich das schon einmal erlebt? Wofür ist es einsetzbar? • Wie kann ich mir auf Knopfdruck Ruhe und Abstand verschaffen? • Wie unterbreche ich Gedankenspiralen? • Wie kann ich meine Reaktionen an die jeweilige Situation anpassen, um souverän zu bleiben? • Wie finde ich meinen inneren Ruhepol und stärke meine Resilienz?	
	Referentin Elke Kammerer Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Dipl. Kauffrau, Frankfurt am Main
	In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Elke Engmann, Dr. Silke Heil Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 19. Februar 2026 E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Gesundheit und Beruf

Wege zu körperlichem Wohlbefinden und beruflichem Erfolg

Donnerstag, 05. März 2026, 18:00 – 19:30 Uhr (Präsenz)

Frauen stehen oft vor der Herausforderung, ihre Gesundheit und ihr berufliches Leben in Einklang zu bringen. Dieser Workshop zielt darauf ab, Frauen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Er zeigt auf, wie Frauen ein Gleichgewicht zwischen ihrem Wohlbefinden und ihrer Karriere finden können, und bietet eine Plattform für Austausch sowohl zu gesundheitlichen als auch beruflichen Aspekten des Lebens.

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen in verschiedenen beruflichen Stadien, sei es am Anfang ihrer Karriere, als Führungskräfte oder als Unternehmerinnen.

Inhalte:

- Strategien zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Work-Life-Balance.
- Tipps für eine gesunde Ernährung und einfache Fitnessübungen für den Alltag.
- Raum für Fragen und interaktive Diskussionen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.



Referentin

Dr. Barbara Krampitz

zertifizierte Interkulturelle Trainerin und Coach, Medical Trainer, Gewaltfreie Kommunikation, Yogalehrerin nach BDY, Frankfurt

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Frauen – und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus

Ort Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1, 61476 Kronberg im Taunus

Kosten Kostenfrei

Anmeldung Anmeldeschluss: 19. Februar 2026
E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Mehr Energie im Alltag

Kleine Impulse für Frauen, die viel leisten – ein interaktives Seminar voller Denkanstöße und Lösungen für mehr Lebensfreude

Donnerstag, 05. März 2026, 17:00 – 19:30 Uhr (Präsenz)

Viele Frauen funktionieren im Alltag auf hohem Niveau – zwischen Familie, Beruf, Care-Arbeit und innerem Anspruch. Dass dabei die eigenen Kraftquellen oft zu kurz kommen, bleibt lange unbemerkt. Müdigkeit, Anspannung oder Gereiztheit werden hingenommen, bis der Körper deutlicher reagiert.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie frühzeitig gegensteuern und mit kleinen Schritten wieder mehr Energie in Ihr Leben bringen können. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung, sondern Leichtigkeit und Selbstfürsorge.

Erleben Sie einen inspirierenden Abend mit Impulsen aus der ganzheitlichen Naturheilkunde, die Körper, Seele und Alltag miteinander verbinden. Und erfahren Sie, wie Sie Innehalten und Auftanken können, mit Herz, Verstand und einem Blick fürs Wesentliche.

Inhalte:

- Kleine Bewegungsideen für zwischendurch
- Alltagstaugliche Strategien zur Stressregulation
- Verständliche Informationen über innere Energiequellen und Nährstoffhaushalt
- Praktische Mini-Übungen zum Mitmachen und Mitnehmen



Referentin

Claudia Graf

Heilpraktikerin und wissenschaftliche Beraterin für Naturheilkunde

In Kooperation mit:

- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Ort Rathaus Friedrichsdorf, Großer Sitzungssaal, Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten 15 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 19. Februar 2026
E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

Finanzfit in Rente:

Ein Workshop zur Altersvorsorge speziell für Frauen

Donnerstag, 05. März 2026, 18:00 – 19:30 Uhr (Online)

So viel steht fest: Für viele Frauen reicht die staatliche Rente im Alter nicht aus. Private Vorsorge ist wichtiger denn je. Doch was ist die richtige Alterssicherung für Sie? Wie finden Sie sich im Dschungel der Vorsorgeprodukte zurecht und welche weiteren Themen, (Hinterbliebenen-Vorsorge oder Steuern und Sozialabgaben) sollten in die Betrachtung miteinbezogen werden?

In diesem Teil des Workshops gibt Carmen Stephan einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausreicht. Themen sind u.a. die drei Schichten der Altersvorsorge, die Absicherung von Risiken bei der Planung der Rente, betriebliche Altersvorsorge sowie Steuersparmöglichkeiten. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen und von Ihrem Vermögen in Zukunft gut leben können.

Die Absicherung von Familie und Kindern kommt ebenfalls zur Sprache. Dieser Online-Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.



Referentin

Carmen Stephan

Finanzmentoring, Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Nadine Fork, kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Usingen

Ort

Online

Kosten

Kostenfrei

Anmeldung

Anmeldeschluss: 26. Februar 2026
E-Mail: fork@usingen.de

Geldanlage für Frauen

Schritt für Schritt Vermögen aufbauen

Dienstag, 17. März 2026, 19:00 – 21:00 Uhr (Präsenz)

„Für Geldanlage muss man reich sein und viel wissen“ ist ein Mythos, der viele Frauen von der Geldanlage abhält. Dabei geht es gerade auch darum, Vermögen aufzubauen. Schritt für Schritt, aber regelmäßig. Und mit der nötigen Flexibilität, denn wer weiß heute schon, was übermorgen sein wird.

Im Vordergrund steht, sich selbst unabhängig zu machen, denn ein finanzielles Polster schafft Raum – für persönliche Ziele, aber auch für Spontaneität und Unabhängigkeit von Umständen, die uns belasten. Sei es ein Job, den wir wechseln möchten, ein Umzug, eine anstehende Trennung oder mehr Eigenständigkeit wagen.

Inhalte:

- Wie Profis Geld investieren und warum
- Wie wir Schritt für Schritt Vermögen aufbauen (Fokus: Bedeutung des Sparplans)
- Was wir dazu brauchen
- Worauf wir achten sollten

Der Dialog mit den Teilnehmerinnen ist ebenfalls ein wichtiger Teil – offene Fragen / Unklarheiten zum Thema sollen geklärt werden. Kein Thema: Individuelle Anlageberatung oder Empfehlung von bestimmten Anlageinstrumenten. Keine steuerliche Beratung.



Referentin

Melanie Usselman

Business Developerin im Asset Management, Mag. (FH), Investmentfachwirtin, Bensheim

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Nadine Fork, Kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Usingen

Ort

Hugenottenkirche Usingen, Marktplatz 23, 61250 Usingen

Kosten

Kostenfrei

Anmeldung

Anmeldeschluss: 03. März 2026
E-Mail: fork@usingen.de

Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen	
Online	
Freitag, 20. März 2026, 18:30 – 21:00 Uhr (Online)	
Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – doch wie können wir diese innovativen Technologien gezielt und praktisch einsetzen? In diesem interaktiven Vortrag wird die Funktionsweise von KI erklärt, verschiedene Arten bzw. Themen von KI-Tools werden vorgestellt und Sie erfahren, wie Sie kostenfreie KI-Tools gewinnbringend in Ausbildung, Beruf, Vereinsarbeit und Privatleben integrieren können. Besonderer Fokus liegt auf den Chancen und Herausforderungen moderner KI-Technologien, der Generierung von Texten, der Erkennung von Deepfakes und dem Empowerment von Frauen in der digitalen Welt. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die sicher und effektiv mit KI und Online-Tools arbeiten möchten. Inhalte: • Geschichte der KI und aktuelle Beispiele • Definition und Bedeutung • Arten und Themen von KI-Tools • Praktische Anwendungsbeispiele und Deepfakes • Chancen, Risiken, Erkenntnisse	
	Referentin Birgitta Tümmeler Fachfrau für E-Business-Anwendungen und zertifizierte IT-Trainerin, Wiesbaden In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 09. März 2026 E-Mail: frauen@buero-f.de

Klimakrise	
Warum Frauen stärker vom Klimawandel betroffen sind	
Donnerstag, 16. April 2026, 18:00 – 19:30 Uhr (Präsenz)	
Im Gegensatz zu vielen anderen Themen hört sich Klimawandel ersteinmal geschlechterneutral an. Klar, wenn es heißer wird oder ein Hochwasser zu Schäden führt, trifft es alle unabhängig vom Geschlecht. Blickt man jedoch ein wenig tiefer wird man feststellen, dass beim Klimawandel und insbesondere seinen Folgen, Frauen ungleich stärker betroffen sind als Männer. Sehr deutlich wird das bereits in Ländern, in denen der Klimawandel schon weiter fortgeschritten ist als hierzulande und Vieles davon lässt sich perspektivisch auch auf Deutschland übertragen: Wer pflegt hitzegeschwächte Angehörige, wer erledigt Einkäufe in überhitzten Innenstädten, wer geht mit Kindern auf schattenarme Spielplätze, wer übernimmt Homeschooling, wenn es für Schulbesuche zu heiß wird? Ziel des Vortrags ist es, zu verstehen, welche Auswirkungen der Klimawandel insgesamt, aber besonders für Frauen hat. Inhalte: • Klimawandel - was heißt das genau? • Weit weg für uns, aber schon heute Realität: Klimawandel im globalen Süden • Soziale und gesundheitliche Auswirkungen: Warum sind Frauen stärker davon betroffen? • Folgen des Klimawandels für Frauen (auch in Deutschland) verstehen • Wie könn(t)en sich Städte (und wir) darauf vorbereiten? • Was können wir davon lernen? Wie können Sie die Zukunft mitgestalten?	
	Referentin Melanie Usselmann ist #equalityactivist by UN Women Deutschland im Bereich Frauen und Gleichberechtigung / Frauenrechte / Umweltschutz aktiv, Bensheim In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Ort	Rathaus Friedrichsdorf, Großer Sitzungssaal, Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf
Kosten	10 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 31. März 2026 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

Workshop für Schrauberinnen	
Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (ALLTAGSRAD)	
Freitag, 17. April 2026, 18:00 – 21:30 Uhr (Präsenz)	
Wollten Sie schon immer praktische Reparaturtipps rund ums Rad bekommen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Folgende Themen werden besprochen und am Rad geübt: • Sicherheitscheck – vor jeder Ausfahrt zu empfehlen • Schlauch und Mantel – Was bedeuten die Zahlen? Welchen Schlauch brauche ich und wie tausche ich diesen? • Kette und Ritzel – Wann muss ich Teile tauschen und wie pflege ich sie? • Bremsen – Wie stelle ich sie ein und was muss ich beachten? Welche Bremsbeläge benötige ich und wann sollte ich sie tauschen? • Schaltung – Wie stelle ich eine mechanische Schaltung ein? • Während des Workshops werden Sie die Themen unter Anleitung an Ihrem eigenen Rad zur Übung durchführen. Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Workshop bitte folgendes mitbringen • Eigenes Rad • Gute Laune Getränke, Snacks sowie benötigte Materialien sind im Unkostenbeitrag enthalten.	
	VELOON Oberurseler Radbekleidungsgeschäft, Oberursel (Taunus) In Kooperation mit: • Oberurseler Radbekleidungsgeschäft VELOON • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Veloon Lounge, Eppsteiner Straße 5, 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	20 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 10. April 2026 E-Mail: gleichstellung@oberursel.de

Frauen in Trennung und Scheidung	
Immer die richtige (Ent)Scheidung	
Donnerstag, 23. April 2026, 17:00 – 20:00 Uhr (Präsenz)	
Frauen in Trennung und Scheidung sind mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert. Die emotionale Belastung, die soziale Veränderung sowie die finanzielle Unsicherheit, die sich aus dem Verlust des gemeinsamen Einkommens oder Vermögens ergeben kann. Wenn dazu noch die rechtliche Komplexität hinzukommt, die sich aus den verschiedenen Gesetzen und Regelungen ergibt, die eine Trennung oder Scheidung betreffen, wie z.B. Ehescheidung, Zugewinn, Unterhalt, Sorgerecht oder Ehewohnungszuweisung, dann ist dies für die meisten eine Herausforderung. Für die Referentin ist es wichtig, dass Frauen über Scheidung und Eheverträge gut informiert sind, um sich und ihre Zukunft unabhängig und fair gestalten zu können. Mit dem richtigen Wissen können diese aktiv dazu beitragen, dass ihre Rechte und Bedürfnisse in der Ehe und darüber hinaus gesichert sind. Inhalte: • Eheschließung - Was ändert sich durch die Heirat? • Trennung – Tipps zur Vorbereitung bei Trennung! • Ehescheidung – Was muss ich wissen? Sorgerecht, Umgang und Unterhalt – Kurzer Überblick nach der Scheidung! • Eheverträge - Unromantisch oder notwendig? • Schulden und Erbschaft – Nach Ehe, Trennung und Scheidung	
	Referentin Humera Ashraf Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht, Offenbach am Main In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Homburg
Ort	Stadtteil- und Familienzentrum Mitte (SFZ-Mitte), 2. O.G., Dietigheimer Str. 24, 61350 Bad Homburg v. d. H.
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 09. April 2026 E-Mail: hasibe.otter@bad-homburg.de

Workshop für Schrauberinnen	
Für alle interessierten und begeisterten Radfahrerinnen (SPORTRAD)	
Donnerstag, 24. April 2026, 18:00 – 21:30 Uhr (Präsenz)	
Wollten Sie schon immer praktische Reparaturtipps rund ums Rad bekommen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Folgende Themen werden besprochen und am Rad geübt: • Sicherheitscheck – vor jeder Ausfahrt zu empfehlen • Schlauch und Mantel – Was bedeuten die Zahlen? Welchen Schlauch brauche ich und wie tausche ich diesen? • Kette und Ritzel – Wann muss ich Teile tauschen und wie pflege ich sie? • Bremsen – Wie stelle ich sie ein und was muss ich beachten? Welche Bremsbeläge benötige ich und wann sollte ich sie tauschen? • Schaltung – Wie stelle ich eine mechanische Schaltung ein? • Während des Workshops werden Sie die Themen unter Anleitung an Ihrem eigenen Rad zur Übung durchführen. Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Workshop bitte folgendes mitbringen • Eigenes Rad • Gute Laune Getränke, Snacks sowie benötigte Materialien sind im Unkostenbeitrag enthalten.	
	VELOON Oberurseler Radbekleidungsgeschäft, Oberursel (Taunus) In Kooperation mit: • Oberurseler Radbekleidungsgeschäft VELOON • Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)
Ort	Veloon Lounge, Eppsteiner Straße 5, 61440 Oberursel (Taunus)
Kosten	20 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 10. April 2026 E-Mail: gleichstellung@oberursel

Migräne und die Rolle der Hormone	
Sonntag, 27. April 2026, 18:00 – 20:00 Uhr (Online)	
Chronische Migräne führt zu Leistungsabfall, schränkt ein spontanes Leben ein und kann sogar Depressionen auslösen. Für die Therapie der Migräne und ihre zahlreichen Subformen stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Es kommt jedoch auf die richtige Diagnose an, um eine adäquate und verträgliche Therapie zu finden. Das weibliche Gehirn reagiert intensiver auf sensorische Reize, was die erhöhte Anfälligkeit für Migräne bei Frauen erklären kann. Die Fakten sind erschreckend: Frauen leiden dreimal häufiger an den quälenden Schmerzen als Männer, teilweise monatlich wiederkehrend. Dabei treten die ersten Attacken oft in der Pubertät auf, der Erkrankungsgipfel liegt jedoch im Alter zwischen 40 - 50 Jahren. Etwa 40 % der Betroffenen erleiden in dieser Prä-/Perimenopause regelmäßig Migräneattacken. Zwei Drittel der durch Migräne verlorenen bezahlten Stunden entfallen auf Frauen. Inhalte: • Welche Migräneformen gibt es? • Wie hängen Hormone und Migräne zusammen? • Wie lässt sich gezielt die hormonelle Migräne behandeln? • Welche Rolle spielen Ernährung und Vitalstoffe? • Zusammenhänge von Körper-Geist-Seele	
	Referentin Andrea Mohr Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Frauen – und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus
Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 20. April 2026 E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Schwierige Gespräche? Kein Problem.

Erweitern Sie Ihre Gesprächskompetenz

Mittwoch, 06. Mai 2026, 18:30 – 21:00 Uhr (Präsenz)

In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmerinnen damit auseinander, wie sie auch in schwierigen Gesprächen und emotionalen Situationen wertschätzend und motivierend kommunizieren können.

Die Teilnehmerinnen erhalten praktische und wirksame Impulse, mit denen sie auch nach dem Workshop ihr Kommunikationsverhalten reflektieren können, damit das Gelernte nachhaltig wirkt. Es wird geübt, in energiegeladenen Situationen souverän, professionell und zielorientiert zu kommunizieren.

Inhalte:

- Unterschiede von fördernden und hemmenden Kommunikationstechniken
- Kritik wertschätzend äußern
- Gesprächs- und Kommunikationstechniken in Konflikt-Situationen
- Gespräche zielführend vor- und nachbereiten
- Beispiele und praktische Übungen zu typischen Alltagssituationen

Weiterhin ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und zum Erfahrungsaustausch.



Referentin

Sigrid Knorr

Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach,
Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort Rathaus Oberursel, Großer Sitzungssaal

Kosten 10 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 15. April 2026
E-Mail: gleichstellung@oberursel.de

Schlagfertig und selbstbewusst reagieren

Mittwoch, 06. Mai 2026, 10:00 – 16:00 Uhr (Präsenz)

Gremien und Führungspositionen sind oft von männlichen Strukturen geprägt. Vielleicht haben auch Sie sich nach einer Sitzung oder einer anderen Situation schon einmal gewünscht, selbstbewusster aufgetreten zu sein, souveräner verhandelt oder auf einen „dummen Spruch“ schlagfertig zu reagieren zu haben oder mit Kritik gelassener umgegangen zu sein?

Inhalte:

- Unterschiede von fördernden und hemmenden Kommunikationstechniken
- Kritik wertschätzend äußern
- Gesprächs- und Kommunikationstechniken in Konflikt-Situationen
- Gespräche zielführend vor- und nachbereiten
- Beispiele und praktische Übungen zu typischen Alltagssituationen

Außerdem gibt es Möglichkeiten zum Einbringen eigener Fragen und zum konstruktiven Austausch untereinander.



Referentin

Dr. Andrea Fink-Jacob

Diplom Pädagogin, systemische Beraterin und Supervisorin (SG) Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biograiearbeit Lebensmutig e. V., Ludwigsau.

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Elke Engmann, Dr. Silke Heil
Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises

Ort Landratsamt, 61352 Bad Homburg, Ludwig-Erhard-Anlage 1-5, Raum Sandplacken 1-205, Haus 1, 2. Stock

Kosten 35 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 21. April 2026
E-Mail: elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Storytelling	
Klar, kraftvoll und nachhaltig kommunizieren	
Donnerstag, 20. August 2026, 17:00 – 19:00 Uhr (Online)	
Wir interagieren mit Anderen und stellen uns selbst durch unsere Kommunikation dar. Im Idealfall baut unsere Kommunikation zu unserem Gegenüber eine Brücke anstelle einer Mauer. Häufig lassen wir uns die Kraft unserer Kommunikation jedoch nehmen. Durch die Angst nicht genügend Zahlen und Fakten aufzuzeigen, bleibt die Emotionalität häufig auf der Strecke. Genau hier macht Storytelling den entscheidenden Unterschied. Storytelling ist keine Märchenstunde. Storytelling ist eine systematische und fokussierte Methode, die uns hilft, Klarheit und Struktur in unsere Kommunikation zu bringen, die passenden Emotionen zu wecken und unsere Standpunkte souverän und wertschätzend zu vertreten. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen, die Ihre Kommunikation wirkungsvoller, erfolgreicher und authentischer gestalten und mehr Selbstsicherheit in der zwischenmenschlichen Interaktion bekommen möchten.	
Inhalte: • Heranführung an das Thema Storytelling und dessen Parameter. • Die Kraft der Bilder neurologisch verstehen und üben. • Klarheit in der Kernaussage und stimmiger Storyaufbau. • Emotionale Wirkung erzielen. • Praktische Übungen.	
	Referentin Kirsten Schmiegelt Diplomjuristin, zert. Personal- und Businesscoach, Storytelling Trainerin, Führungskräftecoach, Teamcoach, HP Psych., Frankfurt am Main
	In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Elke Engmann, Dr. Silke Heil Frauenbeauftragte des Hochtaunuskreises
Ort	Online
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Anmeldeschluss: 13. August 2026 E-Mail: frauen@buero-f.de

Einführung in Künstliche Intelligenz (KI) / ChatGPT	
Workshop	
Donnerstag, 03. September 2026, 17:00 – 19:00 Uhr (Präsenz)	
Künstliche Intelligenz (KI) prägt bereits heute in vielfältiger Weise unsere Welt. Ob in der Automatisierung, in der Datenanalyse oder in der Kommunikation, die Anwendungen sind so vielseitig wie die Technologie selbst. Dieses Einführungsseminar ist ideal für Anfängerinnen und alle, die erste Einblicke in das Feld der KI gewinnen möchten. Besonders fokussieren wir uns auf ChatGPT, ein fortschrittliches Sprachmodell, das neue Maßstäbe in der Interaktion und im Sprachverständnis setzt.	
Inhalte: • Grundlagen der Künstlichen Intelligenz: Verstehen Sie die Basisprinzipien von KI • Geschichte und Entwicklung der KI: Ein Rückblick auf die Entstehung der Künstlichen Intelligenz und ihre Meilensteine • ChatGPT: Erhalten Sie einen Einblick, wie dieses fortschrittliche Modell funktioniert und welche Fähigkeiten es bietet • Anwendungsbeispiele: Erfahren Sie, wie ChatGPT in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden kann.	
	Referentin Susanne Pobersch Betriebswirtin, Unternehmerin im Bereich Webdesign, Onlinemarketing und Onlinesichtbarkeit, Künstliche Intelligenz Trainerin, Bad Homburg
	In Kooperation mit: • Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. • Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf
Ort	Rathaus Friedrichsdorf, Großer Sitzungssaal, Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf
Kosten	10 €
Anmeldung	Anmeldeschluss: 31. März 2026 E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

Achtsam Grenzen setzen

Bewusst und respektvoll für sich selbst eintreten

Freitag, 11. September 2026, 9:00 – 15:00 Uhr (Präsenz)

Grenzen zu setzen, fällt vielen Frauen schwer. Gesellschaftliche Erwartungen und traditionelle Rollenbilder fördern oft das Bild der Frau als fürsorgliche Person. Der Druck, alle Erwartungen erfüllen zu müssen und niemanden zu enttäuschen, macht es besonders herausfordernd, ein klares „Nein“ zu kommunizieren und Grenzen zu setzen.

Dabei ist dies entscheidend für unser Selbstwertgefühl, für unsere Selbstfürsorge und unsere emotionale Gesundheit. Wer gelernt hat, „Nein“ zu sagen, schützt sich vor Überlastung und wird oft mit mehr Respekt behandelt. In einem achtsamen Rahmen lernen Sie, Ihre Bedürfnisse und Werte zu erkennen. Sie lernen Strategien zu entwickeln, wie Sie Konflikte entschärfen und gleichzeitig für sich selbst eintreten können. Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Selbstachtung und Gelassenheit - für ein Leben in Balance und mit gesunden Beziehungen.

Inhalte:

- Das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und Grenzen schärfen
- Wie lerne ich, Grenzen zu setzen?
- Grenzen achtsam und klar kommunizieren
- Auflösung alter Glaubenssätze
- Praktische Übungen für den privaten und beruflichen Alltag



Referentin

Ingeburg Amodé

DiplomschauspielerIn, Coachin, Regisseurin,
Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Homburg

Ort

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte (SFZ-Mitte),
2. O.G., Dietigheimer Str. 24,
61350 Bad Homburg vor der Höhe

Kosten

25 €

Anmeldung

Anmeldeschluss: 28. August 2026
E-Mail: hasibe.otter@bad-homburg.de

Beende die Rolle der Harmoniebeauftragten

Was es kostet, es immer allen recht machen zu wollen

Dienstag, 15. September 2026, 18:30 – 21:30 Uhr (Online)

Wer ständig bemüht ist, für ein angenehmes Miteinander zu sorgen und Konflikte zu vermeiden, übernimmt oft – bewusst oder unbewusst – die Rolle der „Harmoniebeauftragten“. Doch diese Rolle hat ihren Preis: Sie kostet Kraft, führt auf Dauer zu innerem Druck und schleichender Unzufriedenheit. Gefühle wie Frust, Neid, Ärger oder Ohnmacht werden unterdrückt, statt ausgesprochen – und zeigen sich irgendwann auf andere Weise: durch Rückzug, Konflikte oder sogar körperliche Symptome. Ob im Beruf oder im privaten Umfeld – viele Menschen kennen Situationen, in denen sie sich anders verhalten möchten, aber das Bedürfnis nach Anerkennung und gemocht werden überwiegt. Die Angst vor Ablehnung verhindert offene Worte und klare Positionen. Stattdessen läuft ein ständiger innerer Dialog ab, der viel Energie bindet – und zwischenmenschliche Beziehungen langfristig belastet. Es ist an der Zeit, sich von dieser belastenden Rolle zu verabschieden. Nicht um konfliktbereit zu werden – sondern um authentisch, klar und gesund mit sich selbst und anderen umzugehen.

Inhalte:

- Eigene Grenzen erkennen und wahren
- Augenhöhe einnehmen üben
- Stopp sagen und Bedürfnisse äußern
- Zuständigkeiten erkennen
- Ängste umwandeln in Stärke
- Harmonie in Balance umwandeln



Referentin

Monika Finkbeiner-Stein

Kauffrau, Coach & Trainerin, Fliesen

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oberursel (Taunus)

Ort

Online

Kosten

Kostenfrei

Anmeldung

Anmeldeschluss: 01. September 2026
E-Mail: gleichstellung@oberursel.de

Körpersprache & Körperbewusstsein: Präsenz zeigen!

Aktives Seminar

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 17:00 – 20.30 Uhr (Präsenz)

Kommunikation ist weitaus mehr als die Aneinanderreihung von Wörtern, sie ist eine Komposition aus gesprochener Sprache, Stimme, Gestik, Körperhaltung und Mimik. Wann immer wir kommunizieren, vermitteln wir dem Adressaten Informationen, die über das Gesagte hinausgehen. Dabei verrät vor allem unsere Körpersprache dem Gegenüber viel über uns.

In diesem aktiven Seminar wollen wir gemeinsam unsere Körpersprache erforschen und diese verstehen. Sobald uns bewusst wird, dass unser Körper ein Instrument ist, werden wir sensibler für die Bewegungen, selbst für solche, die nur minimal ausgeführt werden. Unsere Körpersprache setzt unsere innere Haltung, unsere Gedanken und Gefühle in nonverbale Signale um, die unsere Gesprächspartner*innen empfangen. Wir können zwar aufhören zu sprechen, unser Körper wird bei einer Kommunikation jedoch niemals schweigen.

Seminarinhalte:

- Entspannungsübungen. Sie helfen uns, die Signale unseres Körpers bewusst wahrzunehmen
- Körpersprache richtig interpretieren
- Die eigene Wahrnehmung für Körpersprache schärfen
- Bedeutung und Wirkung von nonverbalen Signalen
- Sich seiner Wirkung bewusst werden
- Die eigene Präsenz erhöhen – Setzen Sie sich richtig in Szene



Referentin

Ingeburg Amodé

Diplomschauspielerin, Coachin, Regisseurin,
Frankfurt am Main

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichsdorf

Ort Rathaus Friedrichsdorf, Großer Sitzungssaal,
Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Kosten 15 €

Anmeldung Anmeldeschluss: 8. Oktober 2026
E-Mail: frauenbeauftragte@friedrichsdorf.de

Das hat „er“ bestimmt nicht so gemeint ...

Hinschauen – Gewalt erkennen und Hilfe bekommen

Mittwoch, 02. Dezember 2026, 18:00 – 20:00 Uhr (Präsenz)

Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von Häuslicher Gewalt (BMFSFJ). Oft erkennen wir die Vorstufen der Gewalt im häuslichen Umfeld nicht oder können sie nicht wahrhaben. Daher ist es wichtig, die Partnerschaft, Ehe oder lebensverbindende Beziehung im Kontext der eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken zu beleuchten.

Ebenso hinzuschauen, wo wir wegschauen, weil wir glauben, dass „MAN(N) das halt bei „uns“ so macht“ oder „MAN(N) nicht anders kann“ oder „MAN(N) das nicht so gemeint hat“.

Warum Häusliche Gewalt kein Kavaliersdelikt ist und jede*n treffen kann, schauen wir uns bei diesem interaktiven Vortrag an.

Wir besprechen, wie und wo betroffene Menschen sich Unterstützung holen können.

Es ist wichtig, dass wir gemeinsam aufstehen & nicht einzeln, allein im Stillen aushalten. „Stoppt Gewalt. Jede.“ (Michel Birbæk)



Referentin

Nil Esra Dağistan

Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin,
Wiesbaden

In Kooperation mit:

- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.
- Frauen – und Gleichstellungsbeauftragte Kronberg im Taunus

Ort Stadthalle Kronberg, Heinrich-Winter-Straße 1,
61476 Kronberg im Taunus

Kosten Kostenfrei

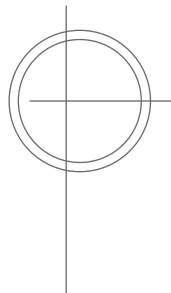
Anmeldung Anmeldeschluss: 18. November 2026
E-Mail: gleichstellung@kronberg.de

Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt (HIP)



Der Arbeitskreis „Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt“ (HIP) hat das Ziel, alle Institutionen im Hochtaunuskreis, die mit häuslicher Gewalt befasst sind, zu vernetzen, um so Betroffenen das bestmögliche Hilfeangebot zu bieten.

Wir möchten Ihnen Mut machen, das Gesetz zu Ihrem Schutz in Anspruch zu nehmen.



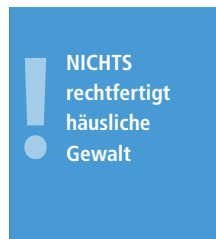
**Nehmen Sie
Bedrohungen und
Misshandlungen
nicht länger hin.**

Weitere Informationen unter
www.frauenhaus-oberursel.de



Tel.: 06172 – 999 54 10

Hochtaunuskreis – Der Kreisausschuss
Geschäftsbereich Soziales, Leitstelle Frauen,
Senioren, Behinderte und Krankenhilfe
Ihre Ansprechpartnerin: Elke Engmann
Ludwig-Erhard-Anlage 1 - 5
61352 Bad Homburg



Es gibt Hilfen!

Fachberatungsstellen bei häuslicher Gewalt

Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen die von Gewalt betroffen sind:

Wie soll es weitergehen?

Welche rechtlichen Schritte kann ich zu meinem Schutz einleiten?

Was wird mit der Wohnung?

- **Beratungsstelle/Interventionsstelle Frauen helfen Frauen – Hochtaunuskreis e. V.**

Oberhöchstadter Straße 3, 61440 Oberursel

Tel.: 06171 – 517 68

beratungsstelle@frauenhaus-oberursel.de

- **LOTTE- AWO-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**

Kirdorfer Straße 90, 61350 Bad Homburg v.d.H.

Tel.: 06172 – 1370 993

fh-beratungsstelle@awo-hs.org

Beratung und Training für Männer mit Gewaltproblemen

- **Männerarbeit / Täterarbeit Diakonisches Werk Hochtaunus**

Heuchelheimer Str. 20, 61348 Bad Homburg

Tel.: 06172 –59 76 60, www.diakonie-htk.de

Weitere Hilfsmöglichkeiten

- **Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

24 Stunden, 7 Tage die Woche, kostenfrei, mit Dolmetschermöglichkeit

Tel.: 08000 116 016

Online-Beratung: www.hilfetelefon.de

- **Wildwasser Frankfurt e. V. (Standort Bad Homburg)**

www.wildwasser-frankfurt.de

- **pro familia Beratungsstelle Friedrichsdorf**

www.profamilia.de/friedrichsdorf

- **Weißer Ring**

www.weisser-ring.de

- **Frauenbeauftragte im Hochtaunuskreis**

Alle Hilfen sind vertraulich.



**DIE FRAUEN-
BEAUFTRAGTEN**
im Hochtaunuskreis

Sprechen Sie uns an!

Bad Homburg v. d. Höhe

Hasibe Otter

Tel. 06172 100-3002

hasibe.otter@bad-homburg.de

Rathausplatz 1, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Friedrichsdorf

Olivera Gligoric-Fürer

Tel. 06172 731-1303

olivera.gligoric-fuerer@friedrichsdorf.de

Hugenottenstraße 55, 61381 Friedrichsdorf

Hochtaunuskreis

Dr. Silke Heil, Elke Engmann

Tel. 06172 999-5410

elke.engmann@hochtaunuskreis.de

Ludwig-Erhard-Anlage 1-5,
61352 Bad Homburg v. d. Höhe

Königstein

Suzanne Mueller-Hess

Tel. 06174 202-302

frauen@koenigstein.de

Burgweg 5, 61462 Königstein im Taunus

Kronberg

Nora Arharbi

Tel. 06173 703-1021

gleichstellung@kronberg.de

Katharinenstraße 7, 61476 Kronberg im Taunus

Oberursel

Sabine Weil

Tel. 06171 502-347

Bettina Schilling

Tel. 06171 502-371

frauenbuero@oberursel.de

Rathausplatz 1, 61440 Oberursel (Taunus)

Steinbach

N. N.

Tel. +49 6171 7000-0

www.stadt-steinbach.de

Gartenstr. 20, 61449 Steinbach

Usingen

Nadine Fork

Tel. 06081 1024-4004

fork@usingen.de

Wilhelmjstr. 1, 61250 Usingen

Wehrheim

Sabine Schneider

Tel. 06081 589-1010

S.Schneider@wehrheim.de

Dorfborngasse 1, 61273 Wehrheim



DIE FRAUEN- BEAUFTRAGTEN im Hochtaunuskreis

Bad Homburg
Friedrichsdorf
Hochtaunuskreis
Oberursel
Königstein
Kronberg
Steinbach
Usingen
Wehrheim



STEINBACH (TAUNUS)
...meine Stadt!

