

Frühstückscafé der Ideen

Arbeitsfrühstück
&

Impulsvortrag und Workshop
"Zwischen Liebe und Manipulation"

13. August 2026 10-14 Uhr

im Kreml Kulturhaus Hahnstätten



*Wir
freuen uns
auf Euch!*

10 Euro
Frühstück
&
Workshop



Anmeldung:
[Weiterbildung@Kreml.
Kulturhaus.de](mailto:Weiterbildung@Kreml.Kulturhaus.de)

Frühstückscafé der Ideen

Impulsvortrag und Workshop
"Zwischen Liebe und Manipulation"
Referentin: Elke Busch

Toxische Beziehungen beginnen selten offensichtlich. Oft fühlen sie sich am Anfang wie die große Liebe an — intensiv, nah und besonders. Erst nach und nach verändern sich Gespräche und Dynamiken: Zweifel entstehen, Schuldgefühle wachsen, die eigene Wahrnehmung wird immer unsicherer. Viele Betroffene erleben starke emotionale Verletzungen und bleiben dennoch in der Beziehung, weil Liebe, Hoffnung und das Gefühl, selbst „alles kaputt zu machen“, sehr präsent sind.

Dieser Impulsvortrag mit Workshop sensibilisiert für toxische Kommunikationsmuster und emotionale Manipulation — achtsam, verständlich und praxisnah. Mithilfe eines interaktiven Manipulations-Bingos werden typische Aussagen und Verhaltensweisen sichtbar gemacht, die viele Betroffene aus Beziehungen, Familie oder Alltag kennen.

Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse und konkrete Möglichkeiten:

- Manipulation früher zu erkennen,
- eigene Gefühle ernst zu nehmen,
- Warnsignale besser einzuordnen,
- Grenzen klarer zu setzen
- und sicherer auf schwierige Kommunikation zu reagieren.

Je nach Zeitrahmen werden einzelne Situationen zusätzlich in kleinen Rollenspielen ausprobiert.

Wer manipulative Muster erkennt, gewinnt Sicherheit, Orientierung und neue Handlungsmöglichkeiten!

Wir
freuen uns
auf Euch!

Frauennetz lädt ein:

Frühstückscafé der Ideen: Arbeitsfrühstück & Workshop „Manipulationsbingo“ am 13. August 2026 von 10 bis 14 Uhr im Kreml Kulturhaus Hahnstätten.

Das Frühstückscfé der Ideen am 13. August 2026 von 10 bis 14 Uhr im Kreml Kulturhaus in Hahnstätten verbindet entspanntes Netzwerken mit einem interaktiven Impulsvortrag mit Workshop, der zum Nachdenken, Austauschen und Wachsen einlädt.

Die Organisatorinnen freuen sich auf einen inspirierenden Vormittag für starke Frauen aller Generationen und Berufsgruppen. Die Veranstaltung bietet einen lebendigen Raum für Austausch, offene Gespräche, frische Impulse, gegenseitige Unterstützung und persönliche Weiterentwicklung.

Das FrauenNetz Rhein-Lahn wurde im Sommer 2023 erfolgreich gegründet. Über 40 Frauen unterschiedlicher Berufsgruppen und Hintergründe vereinbarten, sich regelmäßig zu treffen und zu verschiedenen Themenschwerpunkten zusammen zu arbeiten. Dieses Netzwerk ist ein Forum des Austauschs für aktive Frauen verschiedener beruflicher, kultureller, politischer und sozialer Bereiche. Beim Frühstückscfé der Ideen stehen Begegnung, Vernetzung und neue Impulse im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und bei einem leckeren Frühstück haben die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Das Ziel ist die Unterstützung der Teilnehmerinnen untereinander, um die regionalen Herausforderungen gemeinsam zu entdecken, Lösungsansätze zu entwickeln und umsetzen. Dabei sind jederzeit auch neue Teilnehmerinnen willkommen.

Ein besonderes Highlight der Veranstaltung ist der Impulsvortrag: „Zwischen Liebe und Manipulation: Toxische Kommunikationsmuster erkennen und sich selbst wieder vertrauen“ mit Workshop.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich manipulative oder toxische Dynamiken in Gesprächen und Beziehungen erkennen lassen — häufig bereits lange bevor sie offen sichtbar werden. Die Referentin Elke Busch arbeitet dabei unter anderem mit einem interaktiven „Bingo“, das typische Aussagen und Verhaltensweisen manipulativer Kommunikation aufgreift. Dadurch wird nachvollziehbar, wie subtil Verunsicherung, Schuldumkehr oder emotionale Einflussnahme im Alltag wirken können.

Die Teilnehmerinnen lernen, Warnsignale besser einzuordnen, zwischen den Zeilen zu hören und eigene Grenzen klarer wahrzunehmen und zu vertreten. Neben Hintergrundwissen vermittelt der Workshop konkrete Reaktionsmöglichkeiten für schwierige Gesprächssituationen — praxisnah, verständlich, achtsam und alltagsbezogen. Je nach Zeitrahmen werden einzelne Situationen zusätzlich in kleinen Rollenspielen gemeinsam erprobt. Mit Leichtigkeit, Aha-Momenten und praxisnahen Beispielen. Denn: Wer manipulative Muster erkennt, gewinnt Sicherheit, Orientierung und neue Handlungsmöglichkeiten.

Die Veranstaltung verspricht informative, inspirierende und lebhafte Stunden in einer schönen Location. Ein Morgen für Frauen, die sich vernetzen, stärken, Mut machen, sich weiterentwickeln und gemeinsam neue Perspektiven gestalten.

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen. Diese Bildungsveranstaltung wird vom Kreml Kulturhaus e.V. in Kooperation mit dem FrauenNetz Rhein-Lahn, der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land sowie der Leiterin der Kreisvolkshochschule veranstaltet. Es fallen keine Kursgebühren an; lediglich Kosten für die Verpflegung in Höhe von 10,00 € werden vor Ort erhoben. Anmeldungen bitte per E-Mail an Weiterbildung@Kreml-Kulturhaus.de