Wie können Sie am Vortrag teilnehmen?

ONLINE!

Mittwoch, **18.11.2026** um **19.30 Uhr**

Den Zugangslink zum virtuellen Vortragssaal erreichen Sie über unsere Homepage. Wählen Sie hier die Beratungsstelle in Bensheim aus!

www.kreis-bergstrasse.de/eb-bensheim

Teilnehmende können Fragen an die Referentin richten, die im Anschluss an den Vortrag beantwortet werden. Die Referentin und das Beratungsteam freuen sich auf einen regen Austausch.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 100 begrenzt.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Bergstraße
Am Wambolterhof 8
64625 Bensheim
Tel. 06251-84600

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



Novembergespräch 2026

mit Nadine Gimbel

Weniger Stress, mehr Spaß

Mit Leichtigkeit durch den Familienalltag

KREIS BERGSTRASSE

Autopilot aus – Selbstführung an

Vor allem für Eltern ist der Alltag heutzutage oft geprägt von zahlreichen ToDos und nicht enden wollenden Verpflichtungen: Job, Kita/Schule, Freizeitaktivitäten, Haushalt, etc. und irgendwie noch ein bisschen Me-Time…

Das schafft Stress, Anspannung und Reizbarkeit, die sich dann in Genervtheit, Ärger oder Streit entladen. Im Beratungsalltag erleben wir immer häufiger, dass in vielen Familien die Leichtigkeit, der Spaß und dadurch auch die Verbindung abhandengekommen sind.

Besonders in stressigen Situationen übernimmt unser „Autopilot“: die Denk- und Verhaltensmuster, die uns unbewusst lenken und bestimmen, wie wir uns fühlen und wie wir mit anderen interagieren. Oft sind das genau die Verhaltensweisen, die wir vermeiden wollen. Wir wissen es besser und handeln trotzdem so.

Wenn wir anfangen, uns selbst zu führen, anstatt unserem Autopiloten freie Hand zu lassen und an anderen herumzunörgeln, ist das der direkte Weg zu mehr Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Nähe. Und das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern hilft auch den Kleinsten.

Nadine Gimbel ist Diplom-Psychologin, seit 20 Jahren Coach und Self-Leadership-Expertin – mit der Mission, Menschen darin zu unterstützen, sich einen selbstbestimmten, erfüllten Alltag zu schaffen.

„Wenn du veränderst, wie du dich selbst führst, verändert sich dein Alltag.“ Nadine Gimbel

Quelle Titel: UN Digital Art - stock.adobe.com

Weniger Stress, mehr Spaß

Mit Leichtigkeit durch den Familienalltag

Onlinevortrag mit anschließender Diskussion



Bild: Meike Engel

Nadine Gimbel

Diplom Psychologin, Coach &
Self-Leadership Expertin

Mittwoch, 18.11.2026, 19:30 Uhr

ONLINE!