



# Work:Life Themen & Veranstaltungen Dezember 2025





[pme.link/topspeaker](https://pme.link/topspeaker)

# TOP-Speaker:innen

## Unsere TOP-Webinare für Sie!

### Karin Kuschik: 5 Sätze, die das Leben leichter machen

Karin Kuschik, Coachin und Bestseller-Autorin von "50 Sätze, die das Leben leichter machen", hat eine klare These: Sprache ist Macht – und alles zwischen „Guten Morgen“ und „Gute Nacht“ entscheidet sich in unseren Worten.

In ihrem Vortrag stellt sie fünf Sätze vor, mit denen wir souveräner kommunizieren, besser Grenzen setzen und gelassener bleiben können. Ihr Satz „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich“ ist dabei mehr als ein Mantra – er steht für Selbstführung im Alltag und Business. Lernen Sie, wie man mit einem einzigen Satz die Stimmung hebt, Klarheit schafft oder sich selbst Mut macht.

**Termin: 10.12.2025 • 19:00-20:30 • Webinar**

**Anmelden**

### Über Karin Kuschik

Karin Kuschik ist Autorin, Rednerin und Business- sowie Selbstführungscoach. Seit über 20 Jahren ist sie als Performance-Coach für Führungskräfte, Unternehmer:innen und Prominente tätig. Mit ihrem Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ gelang ihr 2022 ein SPIEGEL-Bestseller.





# Lebenssituationen

## Cortisol Detox Challenge – Bye bye Stress, hallo Wohlbefinden!

Die Vorweihnachtszeit ist für Viele eine besonders stressige Phase – voller Termine, Verpflichtungen und Erwartungen. Gerade jetzt ist es wichtig, bewusst gegen den Stress anzusteuern und die innere Balance zu stärken. Unsere zweiwöchige Challenge bietet Ihnen einen sanften, aber wirkungsvollen Reset für Körper und Geist – mit gezielten Schlaf-, Ernährungs- und Entspannungsroutinen. So senken Sie Ihren Stresspegel, stärken Ihre Resilienz und können die Weihnachtszeit bewusster und mit mehr Energie erleben.

**Termin: 01.12.2025 • 08:00-08:30 • Webinar**

**Anmelden**

## Erst die Karriere, dann das Kind ...

Viele Frauen wollen erst beruflich durchstarten und sich selbst verwirklichen, bevor sie an die Familienplanung denken. Oder der richtige Mann für ein gemeinsames Baby tritt erst später ins Leben. Nachteil: Ab Mitte 30 sinkt die Hormonproduktion und damit die Wahrscheinlichkeit, in jedem Zyklus einen Eisprung zu bekommen. Das bedeutet, es kann länger dauern, bis Sie schwanger werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um Ihren späten Kinderwunsch doch noch zu realisieren, und wie der Weg dorthin aussieht.

**Termin: 01.12.25 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Midlife Crisis – Ist mittendrin schon vorbei?

Die Krise in der Lebensmitte ist weit verbreitet und wirft Männer wie Frauen aus der Bahn – meist vollkommen unerwartet. Umso besser, wenn Sie sich rechtzeitig mit der möglichen Sinnkrise im mittleren Alter auseinandersetzen.

Wichtige Fragen dabei sind: Wie entsteht die Midlife Crisis und wie gehe ich damit um? Und wenn Sie aktuell damit konfrontiert sind: Was kann Ihnen helfen? Oder befindet sich Ihr:e Partner:in in dieser Lebensphase? Dann: Worauf sollten Sie achten, wie können Sie unterstützen, wie schützen Sie sich selbst?

Dieser Fachvortrag lädt ein, verschiedene Aspekte dieser Bewährungsprobe zu reflektieren und auch Best Practice kennenzulernen.

**Termin: 02.12.2025 • 12:00-13:00 • Webinar**

**Anmelden**



## Über den Umgang mit Depressionen

Psychische Belastungen begegnen uns sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext – jeden Tag! Und doch gibt es noch immer große Unsicherheiten, viele Missverständnisse und gängige Vorurteile, wenn es darum geht, betroffenen Menschen zu begegnen.

Unser ZAI-Trainer Wolfgang Boy spricht über seine Erfahrungen und seinen ganz persönlichen Umgang mit der Erkrankung. Sein Vortrag soll neben Tipps im Umgang und für die Begegnung mit Betroffenen auch mit Impulsen und Denkanstößen für das Thema sensibilisieren.

**Termin: 02.12.2025 • 17:00-18:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Wechseljahre: eine Chance für einen Neuanfang

Die Referentin Anna Kipp-Menke lädt Sie ein, die Wechseljahre nicht nur als Herausforderung, sondern als Chance zu betrachten.

Entdecken Sie, wie ein bewusster Lebensstil, Selbsthilfe-Strategien und eine positive Haltung helfen können, diese Lebensphase mit Energie und Zuversicht zu gestalten. Seien Sie gespannt auf Ideen, wie Bewegung, Ernährung, Entspannung und Selbstfürsorge Sie dabei unterstützen können, Ihre innere Stärke zu aktivieren und sich in dieser Zeit des Wandels neu zu erfinden.

Freuen Sie sich auf praktische Tipps, inspirierende Impulse und die Möglichkeit, den Wechseljahren mit neuer Kraft und Lebensfreude zu begegnen.

**Termin: 03.12.2025 • 18:00-19:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Welches Arbeitsumfeld fördert Neurodivergenz?

In einer Arbeitswelt, die oft auf ein „Standard-Betriebssystem“ ausgelegt ist, gehen die Talente von Menschen mit Autismus, Hochsensibilität, ADHS oder Legasthenie leicht unter. Doch Arbeitsplätze und Bewerbungsverfahren können ohne hohe Aufwände so gestaltet werden, dass unterschiedliche Denkweisen nicht nur toleriert, sondern gezielt gefördert werden. Kleine Veränderungen entfalten für neurodivergente Mitarbeitende oft eine große Wirkung und stellen einen Gewinn für das gesamte Unternehmen dar.

**blog** Weiter:lesen



## Mental Load als Mann?

Der Vortrag zeigt, warum es kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke ist, sich als Mann mit mentaler Gesundheit auseinanderzusetzen und bei Bedarf professionelle Unterstützung durch Coaching oder Psychotherapie zu suchen. Wir sprechen darüber, wie es Männern gelingen kann, authentisch über ihre Belastungen zu reden, wie das den Alltag erleichtert und auch die Zusammenarbeit im Team verbessert. Dabei gibt es klare, praktische Impulse, die Männer motivieren, sich selbst und ihre mentale Gesundheit ernst zu nehmen.

**Termin: 03.12.2025 • 20:00-21:00 • Live-Kurs**

**Anmelden**

## Wie wir beruflich wirkungsvoll kommunizieren

In vielen beruflichen Situationen zählt es, mit Klarheit, Präsenz und Überzeugung zu sprechen – sei es im Meeting, im Kundengespräch oder bei einer Präsentation. Doch was macht Kommunikation wirklich wirkungsvoll?

Dieser Impulsvortrag gibt Denkanstöße und praktische Impulse für eine Kommunikation, die ankommt. Im Fokus stehen drei zentrale Erfolgsfaktoren: eine gute Verbindung zum Gegenüber, ein souveräner Umgang mit innerem Stress und eine Stimme, die trägt. Der Vortrag bietet Raum für Erkenntnisse, kurze Übungen und Inspiration für den kommunikativen Alltag.

**Termin: 05.12.2025 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Feedback geben, aber wie!?

Feedback geben gehört zu unserem beruflichen und privaten Alltag dazu. Wie jedoch kann ich dies am besten auf eine Weise tun, die die andere Person nicht nur gut hören kann, sondern die auch dem entspricht, worum es eigentlich für mich geht?

Mit der gewaltfreien Kommunikation haben wir ein Werkzeug, das uns helfen kann, Urteile und Bewertungen zu übersetzen und den Kern dessen, was uns bewegt, zu benennen. Wie genau dies funktioniert, erfahren Sie in diesem Fachvortrag.



**Termin: 08.12.2025 • 16:00-17:00 • Webinar**

**Anmelden**



## Mein Jahresabschluss 2025

In diesem Fachvortrag erhalten Sie einen Überblick dazu, was ein Jahresrückblick ist, wozu er dienlich sein kann und welche Werkzeuge sich dafür eignen, ihn so zu gestalten, wie es für Sie stimmig ist. Sie haben die Gelegenheit, eine Form des Jahresrückblickes gleich im Webinar für sich auszuprobieren. Wenn Sie also auf der Suche nach etwas Zeit für sich sind und gemeinsam die Ernte des vergangenen Jahres einfahren möchten, kommen Sie gerne dazu.

**Termin: 09.12.2025 • 17:30-18:30 • Webinar**

**Anmelden**

## Blickrichtung Zukunft: Veränderung möglich machen

In diesem 60-minütigen Webinar nutzen wir den Übergang ins neue Jahr nicht nur für einen kurzen Rückblick, sondern vor allem für einen klaren Blick nach vorn: Was darf sich verändern – und wie kann Veränderung nachhaltig gelingen?

Mit Impulsen aus dem Retrospektiven-Format (Scrum), Reflexionsfragen und kurzen Journaling-Einheiten entdecken Sie, was Veränderung für Sie konkret bedeuten kann. Gemeinsam fokussieren wir das, was im neuen Jahr wachsen darf – und was Sie dafür brauchen: Klarheit, innere Ausrichtung und erste umsetzbare Schritte.

Wenn aus guten Vorsätzen konkrete Veränderungen werden sollen, sind Sie in diesem Webinar genau richtig.

**Termin: 11.12.2025 • 14:00-15:00 • Webinar**

**Anmelden**

## 5 einfache Tricks gegen den Winterblues

Der Winter steht vor der Tür – und mit ihm Kälte, graues Wetter und kurze Tage. Kein Wunder, dass bei vielen Menschen die Stimmung und das Energielevel sinken. Vielleicht spüren auch Sie, wie der Winterblues sich langsam bemerkbar macht.

Die gute Nachricht: Mit ein paar einfachen Tricks können Sie Ihre Lebensfreude zurückholen und die dunkle Jahreszeit aktiv gestalten.

**blog** Weiter:lesen



## Konstruktive Konfliktlösung durch Mediation

Ist ein Konflikt fortgeschritten, kann häufig nur noch Mediation helfen, um die Kommunikation und Arbeitsfähigkeit zwischen den Konfliktparteien wieder herzustellen. In diesem Vortrag werden Sie konkrete Antworten darauf erhalten: Was ist ein Konflikt und welche Konfliktarten gibt es? Welche Konfliktsymptome gibt es auf den unterschiedlichen Eskalationsstufen? Was kann ich bei Konfliktsituationen tun? Wann sollte ich mir externe Hilfe in Form von Moderation oder Mediation holen?

**Termin: 12.12.2025 • 12:00-13:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Gesprächsführung bei Belastung am Arbeitsplatz

(Psychische) Belastungen machen auch vor dem Arbeitsplatz nicht halt – und betreffen uns alle, direkt oder indirekt. Wie gehen wir damit um? Und wie sprechen wir das überhaupt an – respektvoll, klar und ohne zu verletzen? In diesem Fachvortrag geht es um eine Gesprächsführung, die weder verdrängt noch überfordert: Wie erkenne ich Warnzeichen? Wie formuliere ich ansprechende statt abschreckende Sätze? Was darf ich sagen – und was nicht?

**Termin: 12.12.2025 • 15:00-16:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Ciao Selbstzweifel – hallo Selbstvertrauen!

Selbstzweifel sind hartnäckig und oft unbewusst – aber wir dürfen uns bewusst machen: Sie sind nicht die Wahrheit. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick darauf, woher diese Zweifel kommen, warum sie uns im Berufsleben immer wieder begegnen und vor allem: wie wir sie hinter uns lassen können. Sie erhalten konkrete Impulse und praxiserprobte Methoden, um selbstbewusster aufzutreten, auf die eigenen Stärken zu vertrauen und den inneren Kritiker leiser zu drehen.

**Termin: 16.12.2025 • 11:30-12:30 • Webinar**

**Anmelden**

## „Tradwife“-Trend: neue Autonomie der Frauen?

Putzen, kochen, backen, liebevoll Kinder und den Mann umsorgen: Junge Frauen präsentieren sich auf Social Media als traditionelle Hausfrauen. Die sogenannten „Tradwives“ haben sich ganz bewusst für dieses Rollenmodell entschieden. Ist das gelebte Autonomie – und macht das Leben als Hausfrau langfristig sogar zufriedener als gleichberechtigte Partnerschaften oder ein Single-Leben?

**blog** Weiter:lesen



# “Heiter bis stürmisch”

## Der Alltagspodcast mit Olli Schmidt



**Katja Lewina**  
Autorin und Journalistin

**Olli Schmidt**  
Systemischer Coach

Lust, Leben, Loslassen:  
Neustart ab 40

#42

Heiter bis  
**STÜRMISCH**

### Folge 42: Weiblich, 40+ und alles auf Anfang

Sexualität, Trennung und Selbstfindung – die Lebensmitte ist für viele Frauen eine Zeit großer Veränderungen und Neuorientierung. Katja Lewina spricht im Podcast offen über diese Phasen, wie sie ihre Sexualität neu entdeckt, welchen Mut es braucht, sich nach einer Trennung neu zu erfinden – und wie persönliche Schicksalsschläge, wie der Verlust ihres Sohnes, ihren Blick auf das Leben und die Kraft für Neuanfänge geprägt haben. Ein ehrliches Gespräch über Veränderung, Trauer und das Ankommen bei sich selbst.



**Jetzt Reinhören ...**





# Alter & Pflege

## Meine Eltern müssen in das Pflegeheim – was nun?

Wenn die Eltern in ein Pflegeheim müssen, entstehen eine Reihe von Fragen. Muss ich Unterhalt zahlen? Muss ich mein Haus verwerten? Darf ich jetzt noch einen Kredit aufnehmen, um ein Haus zu kaufen?

Der Vortrag wird Ihnen einen Überblick geben, wann man für die Eltern haften muss und wann die Sozialbehörde eher nicht auf das Kind zukommt. Sie können während des Vortrags gerne auch Fragen stellen – auch zum Thema “Was können und dürfen mir die Eltern übertragen?”.

**Termin: 03.12.2025 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Gesetzliche Rentenversicherung – (K)ein Buch mit 7 Siegeln

Die gesetzliche Rentenversicherung ist komplex, aber nicht undurchschaubar. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick, wie die „Renteninformation“ zu verstehen ist, ab wann Sie in Rente gehen können und welche Abschläge ggf. hingenommen werden, wie es mit Hinzuverdienstgrenzen aussieht und wie sich steuerliche Aspekte auf Ihre Einkommenssituation im Alter auswirken. Mit konkreten Beispielen werden die verschiedenen Konstellationen verdeutlicht.

**Termin: 10.12.2025 • 19:00-20:30 • Webinar**

**Anmelden**

## Mit den Eltern über das Sterben sprechen

Gespräche über den Tod und das Sterben sind meist schwer, besonders mit den eigenen Eltern. Doch frühzeitiges Reden entlastet im Ernstfall alle Beteiligten.

In diesem Artikel finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie das sensible Thema mit Ihrer Familie offen ansprechen und gemeinsam wichtige Entscheidungen treffen.

**blog** Weiter:lesen

**Kostenlos:**

Mit Online-Yoga durchs ganze Jahr



Deutschlands größter Online-Yogakurs

Jetzt mitmachen!

**Deutschlands größtes Online-Yoga mit über 10.000 angemeldeten Teilnehmer:innen geht auch 2025 weiter. Das ganze Jahr über, jeden Dienstagabend. Sei dabei!**

Exklusiv auf unserem YouTube-Kanal

 **Jetzt teilnehmen ...**



# Eltern & Kind

## Embracing Boredom: Foundations for Free Play and Development

Inspired by the idea that children can also benefit from a healthy amount of neglect, this talk offers different ideas about the importance of doing nothing. Furthermore, there will be an overview on how boredom can act as an important stimulus for self-regulation and free play. It will be stressed that boredom can have a positive effect on children's creativity and independence. One important aspect will be the phase of being a "couch potato" during puberty.

**Termin: 08.12.2025 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Nora Imlau: Gemeinsam verschieden – Eltern mit unterschiedlichen Erziehungsstilen

Manchmal liebt man sich – und streitet doch darüber, wie man die Kinder ins Bett bringt. Der eine streng, die andere entspannt – oder umgekehrt. Unterschiedliche Erziehungsstile führen im Familienalltag oft zu Verunsicherung, Konflikten oder Schuldgefühlen. Doch was braucht ein Kind wirklich, um sich sicher und geborgen zu fühlen?

In diesem Vortrag zeigt Nora Imlau, warum Unterschiede zwischen Eltern nicht unbedingt ein Problem sein müssen – und wie daraus sogar eine Stärke werden kann. Es geht um Nähe und Grenzen, um Herkunftsfamilien, innere Bilder von „guter Erziehung“ – und darum, wie Eltern lernen können, trotz aller Unterschiede im Gespräch zu bleiben und gemeinsam Orientierung zu geben. Ein Vormittag voller Erkenntnisse, Verständnis und Impulse für mehr Miteinander.

**Termin: 15.12.2025 • 10:00-11:30 • Webinar**

**Anmelden**



# Kostenfreie Webinare für Ihre Work:Life-Balance

## Gesund und lecker – Plätzchenbacken leicht gemacht!

Sind Ihre Kinder schon voller Vorfreude auf das Plätzchenbacken in der Weihnachtszeit? Gerade in dieser gemütlichen Jahreszeit lieben es die Kleinen, in der Küche mitzuhelfen – doch oft sind die klassischen Plätzchenrezepte voller Zucker und Fett. Wie wäre es, wenn Sie dieses Jahr gemeinsam mit Ihren Kindern gesunde und trotzdem leckere Plätzchen zaubern?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich festliche Backfreuden und gesunde Zutaten miteinander kombinieren lassen. Wir zeigen Ihnen:

- Kinderfreundlichen Zutaten für gesündere Plätzchen
- Leckere Rezeptideen für gesunde Plätzchen, die Groß und Klein begeistern
- Tipps, wie Sie das Backen mit Kindern zu einem entspannten und stressfreien Erlebnis machen und dabei spielerisch über gesunde Ernährung sprechen können

Freuen Sie sich auf einfache und alltagstaugliche Rezepte, die Ihre Kinder lieben werden und die das gemeinsame Backen zur wertvollen Familienzeit machen!

**Termin: 04.12.2025 • 13:00-13.30 • Impuls**

**Anmelden**





# E-Learnings

## Weiterbildung für Mitarbeitende

### Einfach essen

Dieser Kurs dient der Selbstverpflegung! Es geht um bewusste Ernährung ohne Zwang und Diäten. Betrachten Sie anhand von acht 15-minütigen Kapiteln verschiedene Aspekte, reflektieren Sie Ihre Essgewohnheiten und passen Sie sie in kleinen, alltagstauglichen Schritten an.

**Bearbeitungszeit: ca. 150 Minuten**

**Anmelden**

---

### Ergonomie Quick-Check

Wie sitzen Sie gerade, und wie lange schon? Stellen Sie in 10 Minuten Ihren Arbeitsplatz und Ihre Haltung auf den Prüfstand. Schon kleine Anpassungen können langfristig Beschwerden vorbeugen.

**Bearbeitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Anmelden**

# Alle Veranstaltungen per E-Mail erhalten? Jetzt für unseren Work-Life-Newsletter anmelden!



@ [pme.link/newsletter](https://pme.link/newsletter)

## Angaben nach § 5 TMG:

### **pme Familienservice GmbH**

Zentrale  
Flottwellstr. 4-5  
10785 Berlin, Deutschland

Telefon: 030 263935-70  
Telefax: 030 263935-77

[info@familienservice.de](mailto:info@familienservice.de)  
[www.familienservice.de](http://www.familienservice.de)

### **Geschäftsführerin:**

Alexa Ahmad

### **Handelsregister:**

AG Berlin-Charlottenburg  
HRB 68116

### **Umsatzsteuer-**

### **Identifikationsnummer:**

gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:  
DE196169532

## Angaben gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

### **Verantwortlicher Redakteur:**

Dr. Daniel Erler

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <http://ec.europa.eu/consumers/odr>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.