

# LENZBURGER FRAUENTAGUNG

Herzlich willkommen zur 32. Lenzburger Frauentagung

## Die Kraft der Macht

Unser nationales Parlament wurde soeben neu gewählt und eine wichtige Ersatzwahl in den Regierungsrat haben wir auch hinter uns. Im Herbst 2020 sind wir aufgefordert unser kantonales Parlament zu wählen. Wir sind alle aufgerufen, uns am öffentlichen Leben zu beteiligen, sei es als Wählerin oder als aktive Politikerin. Demokratie ist ein kostbares Gut und viele Menschen in der Schweiz übernehmen Verantwortung in unserem Milizsystem. Das Wort Macht hat aber oft einen eher negativen Beigeschmack, vor allem bei uns Frauen. Wenn wir es mit Verantwortung gleichsetzen, dann klingt es schon sympathischer!

Wir haben die ehemalige Regierungsrätin Susanne Hochuli als Referentin eingeladen, um von ihr zu erfahren, wie sie Macht definiert und ausübt? Es geht dabei auch um unsere Macht im Alltag z.B. in der Rolle als Mutter und Partnerin, als Chefin oder Arbeitnehmerin, als Politikerin etc. Wir alle sind jeden Tag in Machtpositionen, aber spüren auch oft Ohnmacht. Es wird interessant werden, die eigenen Erfahrungen miteinander zu teilen, um mit diesem schwierigen Begriff einen guten Umgang zu finden.

Wiederum erwartet Sie an der Tagung eine vielfältige Palette von Workshops. Wir freuen uns, Sie in Lenzburg zu begrüßen.

Kommission Lenzburger Frauentagung  
Brigitte Rüedin, Präsidentin

Hauptreferentin

## Susanne Hochuli, Alt Regierungsrätin Kanton Aargau

Sie arbeitete 2 Jahre als Redaktorin für die Berner Zeitung, bevor sie den elterlichen Bauernhof übernahm und daneben als Teilzeitredaktorin und -moderatorin beim Schweizer Radio und Fernsehen SRF wirkte. Die journalistische Tätigkeit gab sie auf, um neben dem Bio-Bauernhof einen Reitbetrieb mit Therapie- und Sportunterricht zu führen.

2008 wurde sie im Aargau als erste Grüne und als zweite Frau in den Regierungsrat gewählt. Zuvor war sie seit 2004 Mitglied des Grossen Rates. Im Regierungsrat war sie Vorsteherin des Departements «Gesundheit und Soziales». 2012 wurde sie vom Regierungsrat für die Amtsdauer 2012/2013 zur Frau Landammann gewählt. Auch im Jahre 2016 amtierte sie als Frau Landammann. Sie entschied, nach zwei Amtsperioden nicht mehr zur Wiederwahl anzutreten.

2017 wurde Susanne Hochuli zur Präsidentin der Stiftung SPO Schweizerische Patientenorganisation und 2018 zur Stiftungsratspräsidentin von Greenpeace Schweiz gewählt.



# 11. JANUAR 2020

**32. Tagung für Frauen, die mutig in die Zukunft gehen**

**Referat von Susanne Hochuli zum Tagungsthema „Die Kraft der Macht“**

**FZ** AARGAU  
FRAUENZENTRALE

## **Welchen Sinn macht Widerstand? Vom produktiven Umgang mit einer oft unterschätzten Kraft**

1

Teammitglieder, die sich seltsam benehmen; Behördenmitglieder, die mit viel Widerstand an der Sitzung sind; Vereinsmitglieder, die an der GV noch etwas Heikles unter Varia bringen; ganze Abteilungen in der Firma, die sich unflexibel zeigen. Zu diesen Stichwörtern fallen uns sofort einige Situationen ein, auch solche, die wir lieber nicht erlebt hätten. Weil sie sehr oft auftreten, lohnt es sich, genauer hinzuschauen und sich ein Repertoire an Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Was geht in Menschen vor, die Widerstand zeigen? Welchen Sinn macht Widerstand? Wie kann ein Widerstand genutzt werden, damit „etwas Gescheites“ daraus wird?

**Leitung: Heidi Ehrensperger, Trainerin für Gruppendynamik (DGGO), Erwachsenenbildnerin MAS A&PE, [www.heidi-ehrensperger.ch](http://www.heidi-ehrensperger.ch)**

## **Selbstorganisation – die Arbeitswelt von morgen erleben**

2

Unser Leben wird vernetzter, informationsreicher und unvorhersehbarer. Globalisierung und Digitalisierung führen zu einer Welt, die sich immer schneller verändert und komplexer wird. Dieser Wandel hat Auswirkungen auf unsere Jobs und auf Organisationsformen. Viele Organisationen sind jedoch nach wie vor geprägt von hierarchischen oder leistungsorientierten Strukturen. Wie wird die Arbeitswelt von morgen aussehen, in welcher Entscheidungen dezentralisierter getroffen werden und welche Chancen bieten diese Veränderungen für Frauen? In diesem Workshop erleben Sie Selbstorganisation in einer alltagsnahen Simulation und erfahren ganz praktisch, wie man Arbeit klarer strukturieren und Entscheidungen dezentraler treffen kann.

**Leitung: Prisca Müller, Organisationsberaterin, Zürich, [www.xpreneurs.co](http://www.xpreneurs.co)**

## **Die Bedeutung von Regionen in der Kommunalpolitik**

3

Gemeinden sind heute unter dem Einfluss der Megatrends wie Digitalisierung, Individualisierung und Globalisierung zunehmend stark gefordert. Es ist eine grenzüberschreitende Problemlage als auch eine Komplexitätsdichte entstanden, die einer engen Zusammenarbeit aufgrund eines gemeinsamen Zielbildes der Region bedarf. Der Aspekt der «Regional Governance» (Zusammenarbeit von AkteurInnen aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft) bildet darin der zentrale «Schalthebel» für erfolgreiche Entwicklungsprozesse. Partizipation, Verbindlichkeit und der Umgang mit unterschiedlichen Machtverhältnissen sind wichtige Elemente darin und stehen im Fokus des Workshops.

**Leitung: Kathrin Härdi, Organisationsberatung BSO, Mediation SDM, MAS in Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung, [www.haerdiberatung.ch](http://www.haerdiberatung.ch)**

## **Der Schlaf und seine Macht**

4

Ein gesunder Schlaf hat unbestritten eine grosse Macht auf unser Wohlbefinden. In diesem Workshop wird viel Wissenswertes zum Thema Schlaf vermittelt. Zum Beispiel: Wie richte ich meinen Schlafraum ein? Welche Rolle spielen unsere Hormone? Wie gestalte ich das Einschlafenster – die Zeit zwischen Aktivität und Passivität? Neben theoretischen Inputs tauchen wir in Entspannungsübungen ein, die uns helfen, dass nicht die Schlaflosigkeit uns, sondern wir die Schlaflosigkeit im Griff haben. Bitte nehmen Sie bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke mit.

**Leitung: Alice Lüps, med. Masseurin, dipl. Naturheilpraktikerin (TEN), Entspannungspädagogin**

## **Haltung zeigen – Farbe bekennen!**

5

Die Zeiten von grauen monochromen Auftritten sind vorbei! Eine eigene Meinung und Haltung zeigen sind gefragt – und nötig. „More oft the same“ hatten wir genug – Individualität macht nicht nur glücklich und selbstbewusst – das einzigartige Potenzial will und soll gelebt werden. Staunen Sie, welche Farben wie wirken! Entdecken Sie, wie Sie gekonnt ein Meeting, ein anspruchsvolles Gespräch, Lohnverhandlungen, eine Projektvorstellung mit geeigneten Farben, „Ihren“ Farben, unterstützen können. Tauchen Sie ein in die non-verbalen Botschaften – im Besonderen diejenigen der Farben. Erkennen Sie die Bedeutung der Farbpsychologie und nutzen Sie Ihr (neues) Wissen gekonnt. Interaktiver Workshop mit alltagstauglichen Tipps & Tricks.

**Leitung: Lys Rytz, Personalfachfrau, Erwachsenenbildnerin, Image-Coach, [www.charisma-coaching.ch](http://www.charisma-coaching.ch)**

## **Orientalischer Tanz**

6

Der orientalische Tanz ist Ausdruck von Freude, Melancholie, Stolz und Sinnlichkeit. Er ist Stärkung für Körper und Geist. Er fördert die Anmut, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein und bietet Selbstwertgefühl. Wir lernen unsere Hüften kennen und was sie alles können. Gemeinsam studieren wir eine kleine Choreografie ein mit Musik.

**Leitung: Lisa Scheller, LA Lisa Dance Aarau, [www.lalisadance.ch](http://www.lalisadance.ch)**

## **Himmeli – das finnische Glück**

7

Ein „Himmeli“ ist ein finnisches „Mobile“ – ein geometrisch gebautes Luftspiel, das sich im Windzug leicht bewegt. Die Bewegung des „Himmeli“ wird als Glück (Onni) bezeichnet. Die feinen Kreationen wurden jeweils zur Herbstzeit in unterschiedlichen Grössen und Kreationen gefertigt und mit einem Faden von der Decke gehängt. Anhand eines Kits der finnischen Künstlerin und Himmelistin Eija Koski stellen wir aus Roggenstroh ein filigranes, traditionelles „Himmeli“ her. Der Raumschmuck liegt im Trend und greift eine alte Tradition neu auf.

Materialkosten: CHF 32.00

**Leitung: Andrea Zielinski, Lenzburg, Kunst- und Kulturvermittlerin, [www.zielinski-kultur.ch](http://www.zielinski-kultur.ch)**

# SHOPS

8

## **“Besch derbi?” Freiwillige und Ehrenamtliche gewinnen**

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement ist das Fundament unseres gesellschaftlichen und politischen Lebens. Es trägt zur Integration, Partizipation, Solidarität und somit zu einer guten Lebensqualität der Engagierten und Nutzniessenden bei. Warum engagieren sich Menschen mit viel Herzblut? Welches sind mögliche Erfolgsfaktoren? Wir setzen uns mit den Wünschen und Motiven der neuen Generation potentiell Engagierter auseinander, beschäftigen uns mit förderlichen Rahmenbedingungen und überlegen, welche Strategien zur Gewinnung von Freiwilligen und Ehrenamtlichen erfolgsversprechend sind.

**Leitung: Ines Walter Grimm, Geschäftsleiterin benevol Aargau, [www.benevol-aargau.ch](http://www.benevol-aargau.ch)**

9

## **Mittendrin: Frauengesundheit – Sexualität – Wechseljahre**

Das Leben von Frauen unterscheidet sich in vielen Aspekten von dem der Männer – gesellschaftlich, aber auch im Bereich Gesundheit und Sexualität. Die Lebensmitte ist eine Chance für uns Frauen, darüber nachzudenken, wo wir jetzt stehen. Der Workshop lädt ein, sich mit den Themen der weiblichen Sexualität zu beschäftigen. Die Teilnehmerinnen erfahren viel spannendes Wissen über die weibliche Anatomie, die weibliche Lust, spüren den verschiedenen Phasen eines Frauenlebens nach und gehen den hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre auf den Grund.

**Leitung: Doris Lupp, Sibylle Ming, Fachfrauen Sexuelle Gesundheit, SEGES Aargau, [www.seges.ch](http://www.seges.ch)**

10

## **Einblick in die Biografiearbeit**

Sie erhalten einen Einblick in die Gesetzmässigkeiten der Lebensabschnitte in Ihrer Biografie, anhand der Jahrsiebt. Jedes Jahrsiebt hat seine spezifischen Themen, Herausforderungen und Aufgaben. Dabei geht es um individuelle biografische Schwerpunkte. Es geht um die Weisheit aller Ereignisse, um Verarbeitung, Versöhnung und Befreiung, und um die Erkenntnis der Fülle des eigenen Lebens. Diese Prozesse sind für die Seele reinigend, schaffen Raum für Neues und führen zu Freiheit und einem guten, gesunden Lebensgefühl.

**Leitung: Helena Brun-Suter, dipl. Kunsttherapeutin FKG, Künstlerin, [www.helenabrun.ch](http://www.helenabrun.ch)**

11

## **Schwierige Gespräche erfolgreich führen**

«Erst wenn ich die Antwort höre, weiss ich, was ich gesagt habe.» Diese und andere wesentliche Erkenntnisse können uns darin unterstützen, die richtigen Worte zu finden, um in anspruchsvollen Situationen das Gespräch in der Hand zu behalten und weiterhin lösungsorientiert zu führen. Nach einem theoretischen Input zu den Themen Mediations- und Interventionstechniken, Eskalation und Deeskalation von Situationen, Konfliktarten und Werthaltungen werden wir mit Beispielen aus der Praxis konkrete Gesprächstechniken üben, die eigenen Ressourcen entdecken und letztlich das nächste uns bevorstehende schwierige Gespräch gestärkt und mit Neugier erwarten.

**Leitung: Catherine Berger, Rechtsanwältin, Mediatorin SAV, Kirchenrätin und Claudia Rohrer, Rechtsanwältin, Mediatorin SDM, Grossrätin, [www.berger-rohrer.ch](http://www.berger-rohrer.ch)**

12

## **Frau Macht Netzwerk**

Netzwerke helfen Frauen weiterzukommen. Warum zögern Frauen heute noch, ihr Beziehungsnetz für sich zu nutzen – Männer machen dies schon lange. In diesem Workshop zeigen wir auf was Netzwerke sind, wie sie funktionieren und was sie leisten können. Die Teilnehmerinnen teilen ihre Netzwerk-Erfahrungen und entwickeln ihre persönlichen Vernetzungsstrategien zur Erreichung ihrer Ziele.

**Leitung: Ruth Tennenbaum, Projektmanagerin EKM, Biel  
Fanny Nüssli, Gemeinwesenentwicklerin, Kaltenbach**

13

## **Burnout – Wege zur Lebensbalance**

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spur unserer eigenen Muster und Regeln, unserer persönlichen Systeme und der Systeme unserer Lebenswelt. Wir entwickeln unsere Wahrnehmung zur Früherkennung, überlegen Interventionen und gestalten Wege nach einem Burnout. Wir widmen uns den Themen Zeit- und Energiebalance, Sinnentwicklung, Intuition und Körperwahrnehmung. Wir arbeiten im Workshop nach dem hypnosystemischen Konzept von Gunther Schmidt.

**Leitung: Bettina Schaefer, systemische Beraterin, NPO-Managerin**

14

## **Jetzt geht es um MEINE Altersrente**

Wie sicher sind unsere Renten? Welche Faktoren beeinflussen die Höhe der Leistungen? Worauf sollte ich achten, damit ich beim Eintritt ins Rentenalter nicht böse überrascht werde.

**Leitung: Christine Egerszegi-Obrist, Alt-Ständerätin, Präsidentin der Eidg. BVG-Kommission**

15

## **Gamingfieber – Lust oder Frust?**

Das Gamingfieber greift um sich, immer wieder zieht ein neues Game Kinder und Jugendliche in seinen Bann – Fortnite ist nur ein Beispiel. Woher kommt diese Faszination? Wie ist das mit der Suchtgefahr? Wie sollen Erwachsene mit Kindern und Jugendlichen umgehen, die Spass an Games haben? Über diese Fragen tauschen wir uns im ersten Teil des Workshop aus, benennen die Chancen und Risiken von digitalen Spielen und sprechen über deren Nutzen. Im zweiten Teil konzentrieren wir uns auf Ihre Alltagssituationen, in denen es schwierig ist. Wie kann es gelingen Grenzen zu setzen und Gelassenheit im Thema zu finden?

**Leitung: Stefanie Geiser, Suchtprävention Aargau, [www.suchtpraevention-aargau.ch](http://www.suchtpraevention-aargau.ch)**

## Tagungsprogramm

### 11. Januar 2020 im Weiterbildungszentrum Lenzburg

- ab 08.15 Eintreffen, Kaffee und Gipfeli im Restaurant Timeout
- 09.00 Brigitte Rüedin, Präsidentin der Kommission Lenzburger Frauentagung  
Begrüssung in der Aula
- 09.10 Susanne Hochuli, Alt Regierungsrätin Kanton Aargau  
Referat zum Tagungsthema „Die Kraft der Macht“
- 10.00 Workshops 1. Teil nach Anmeldung
- 12.00 Mittagessen im Restaurant Timeout
- 13.30 Workshops 2. Teil (Fortsetzung vom Vormittag)
- 15.30 Schlusspunkt in der Aula mit anschliessendem Apéro im Restaurant Timeout

Kultureller Rahmen: Die Malaikas aus dem Fricktal – wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an

Büchertisch, Buchhandlung Otz Lenzburg, zu diversen Themen des Tages

Anmeldungen bis 30. November 2019  
info@frauenzentrale-ag.ch  
Frauenzentrale Aargau, Rain 6, Postfach 2715, 5001 Aarau, T 062 837 50 10  
www.frauenzentrale-ag.ch/Veranstaltungen

Die Tagungskosten betragen inklusive Verpflegung CHF 160 für Einzelmitglieder und CHF 190 für Nicht-Mitglieder. Für Jugendliche in Ausbildung/Studentin CHF 100.

Bei Abmeldungen nach dem 31. Dezember wird die ganze Tagungsgebühr fällig. Diese kann nicht zurück-erstattet werden. Es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin gemeldet werden. Im Dezember erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung die Einteilung in Ihren Workshop und den Einzahlungsschein.

Organisatorinnen Kommission Lenzburger Frauentagung  
Nadja Baur Konrad, Daniela Elber, Katja Fischer-Bos, Imelda Häfliger Wyss, Cornelia Hubel,  
Susanne Lorenz, Brigitte Rüedin, Anita Schwarb

### Die Lenzburger Frauentagung wird unterstützt durch

**SWISSLOS**  
Kanton Aargau

VALIANT

 stadt lenzburg

**MIGROS**  
kulturprozent

  
Weiterbildungszentrum Lenzburg

 **SKK** Landschaftsarchitekten  
Lindenplatz 5 - CH-5430 Wettingen 1  
Tel. 056 437 30 20 - Fax 056 426 02 17  
admin@skk.ch - www.skk.ch

Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung, [www.sses-ffc.ch](http://www.sses-ffc.ch)

Die Frauenzentrale Aargau dankt allen Sponsoren herzlich für die Unterstützung der Lenzburger Frauentagung.