

Über mich - Kurze Beschreibung meines beruflichen Werdegangs

Mein Name ist Angelika Dikhoff. Ich bin im Hildesheimer Land geboren und aufgewachsen. Seit einigen Jahren lebe ich mit meiner Familie in Oedelum, das gehört zur Gemeinde Schellerten. Beruflich habe ich mich in ganz unterschiedlichen Bereichen qualifiziert. Nach einer Ausbildung zur Verlagskauffrau folgte ein Studium der Religionspädagogik mit Diplom als Abschluss. Da mir neben der Kinder- und Jugendarbeit auch die Arbeit mit Frauen am Herzen lag, bildete ich mich zur psychosozialen Beraterin für Frauen fort. In dieser Zeit entdeckte ich auch meine Liebe für den Hörfunk. Zu meinen Arbeitsfeldern gehören seitdem Radiosendungen und Seminare zu unterschiedlichen Themen als Redakteurin und pädagogischer Referentin.



Meine Seminare biete ich als Ganz- oder Halbtagesveranstaltungen an. Ich komme in Ihre Gruppentreffen vor Ort oder organisiere Veranstaltungen in einer Tagungsstätte in Ihrer Nähe, gern auch zu individuellen Themen.

Honorar je nach Veranstaltungsgröße und Zeitrahmen.

Sie haben Fragen?

Sie interessieren sich für meine Vorträge oder Seminare, möchten mehr von mir und meiner Arbeit wissen? Nehmen Sie einfach Kontakt zu mir auf:

Angelika Dikhoff
Gabelstraße 6
31174 Schellerten
Telefon (05123) 7974
E-Mail adikhoff@gmx.de



Angelika Dikhoff

**Erleben
Erfahren
Erkennen**

**Seminarangebote
2013**

Katharina Luther geborene von Bora

Wie mag Katharina von Bora ihr Leben empfunden haben? Im Jahre 1525, in der unruhigen Zeit der Bauernaufstände, heiratet sie Martin Luther. Die ehemalige Nonne bringt in den folgenden Jahren sechs Kinder zur Welt. Mit Tatkraft und Liebe gestaltet sie an der Seite ihres Mannes das Leben der von Verleumdungen, Krankheiten und Geldsorgen geplagten Familie. Eine Begegnung mit Katharina von Bora wird durch viele kleine historischen Porträts und Lebenszeugnisse möglich. Ich lade Sie ein, dem Leben dieser kämpferischen Frau, die im festen Glauben an das Geschehen der Reformation in Deutschland gelebt hat, auf die Spur zu kommen.

Neid- Von der Macht eines verkannten Gefühls.

"Wer neidet, der leidet", sagt ein Sprichwort. Tatsächlich ist Neid ein besonders schmerzliches Gefühl. Vom Neid gepackt, scheint uns das Leben ungerecht und unfair. Wenn wir nur hätten, was andere haben, wären wir glücklich. Am liebsten möchten wir das Begehrte einfach an uns nehmen oder wir verleugnen unseren Neid und behaupten, dass die Sache sowieso nichts taugt. Voll Scham verdrängen wir dieses Gefühl, denn wir haben gelernt: Neid ist etwas Schlechtes, sogar eine Todsünde. Doch wie wäre es, den Neid mal als Chance zur Selbsterkenntnis zu sehen? Denn hinter dieser Emotion kommen unsere Wünsche und Bedürfnisse zum Vorschein. So gesehen, könnte der Neid ein Ansporn sein über unsere eigenen Unzufriedenheiten nachzudenken und Veränderungen in die Wege zu leiten.

Mut zu neuen Wegen

Jedem Menschen stellen sich im Lebenslauf immer wieder neue Aufgaben. Manchmal macht das mutlos. Und doch: In jeder neuen Aufgabe wie auch in jeder Lebensphase liegt ein Geschenk und bietet ungeahnte Möglichkeiten. Das Nachdenken über neue Lebensstrategien soll Mut und Anregung geben, Wünsche, Ziele und Ideale auch mit zunehmendem Alter zu verwirklichen.

„Wohin mit meiner Wut?“

Unsere Wut kann ein machtvolles Instrument der Persönlichkeitsentwicklung und der Veränderung sein. Leider haben die meisten von uns nicht gelernt Wut und Aggression produktiv zu leben. Besonders im Blick auf die Gestaltung von Beziehungen kann Wut zu mehr Unabhängigkeit und Selbstständigkeit verhelfen.

"Und Gott macht eine Frau aus mir, mit langem Haar..."

Mit einem erotischen Gedicht legt die nicaraguanische Schriftstellerin und ehemalige sandinistische Freiheitskämpferin Gioconda Belli beherzt Zeugnis ab über ihre Freude am Frau-Sein. Doch, was ist eigentlich weiblich? Eine schwierige Frage ist das. Denn die eigene Weiblichkeit muss jede Frau ganz individuell für sich entdecken. Mit Beispielen aus der Musik, der Poesie und der Literatur werden unterschiedliche Sichtweisen von ganz unterschiedlichen Frauen vorgestellt.

Symbol Hand

Sobald wir beginnen, uns aus der Symbiose mit der Mutter zu lösen, entdecken wir unseren Körper als Teil unseres selbst. Die ersten Glieder, mit denen wir uns spüren und wahrnehmen können, sind unsere Hände. Damit nehmen wir auch im sprichwörtlichen Sinn unser Leben in die Hand. In vielfältigen Ausdrücken wird deutlich, welche Bedeutung die Hände für uns Menschen haben, wie wir sie einsetzen können. In der Rede mit Händen werden Ziele und Absichten ausgedrückt. Hände geben und nehmen. Eine wahre Fülle von Redensarten und Sprichwörtern zeigen die vielfältige und mehrdimensionale Bedeutung von „Hand/Hände“ auf.

Geschenkte Zeit - Meine Zeit steht in deinen Händen

Wenn wir über Zeit reden, dann scheint es manchmal, als ob sie unser Besitz wäre, den wir ganz nach Belieben vergrößern oder vermehren können. Wer Stunden, Minuten oder gar Sekunden im Griff hat, holt aus seinem Tageslauf alles Erlebbare optimal heraus. Das gilt mittlerweile für Beruf und Freizeit. Der Glaube daran, gibt uns auch die Hoffnung, dass Zeitplaner uns helfen mehr Ordnung und damit noch mehr Gewinn in unsere Zeit zu bringen. Enttäuscht sind wir, wenn wir merken, dass auch eine noch so geordnete Zeit uns keinen Zeitreichtum verschafft. Was bleibt, ist ein Gefühl des Gehetztseins, selbst in der Freizeit. Was Zeit bedeutet und wie wir sie für uns zurückgewinnen und für unser Leben positiv nutzen können, dazu will Sie mein Referat anregen.