

## Rednerin Maya Onken



Maya Onken, geboren 1968, tourt seit Jahren in CH, D, OE und hält witzige, spannende und inhaltsreiche Vorträge.

### Werdegang

Nach dem Studium der Germanistik, Pädagogik und Didaktik und einem Abschluss als Mittelschullehrerin, verbrachte sie erfolgreiche 10 Jahre als Ausbildungsleiterin und Personalverantwortliche in der Privatwirtschaft.

Seit 2006 ist Maya Onken Mitglied der Geschäftsleitung vom Frauenseminar Bodensee und gründete 2015 die Onken Academy GmbH. ([www.onkenacademy.ch](http://www.onkenacademy.ch))

### Bücher

Ihr erstes Buch „Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter“ (Beck Verlag) schrieb sie zusammen mit ihrer Mutter Julia Onken. Im Herbst 2009 erschien ihr zweites Buch „Heissssss, eine Lustreise zur Sexgöttin“ (Xantippe

Verlag). Beide eroberten in Kürze die Bestsellerliste. 2013 erschien ihr drittes Buch „Nestkälte – Vom Lügen, Betrügen und Verzeihen“.



### Vielfalt

Nebst den Büchern und ihren Auftritten zu verschiedenen Themen, leitet Maya Onken die Onken Academy GmbH, in der sie hunderte von Studierenden unterrichtet und auf ihrem Lernweg begleitet. Seit 2009 ist sie auch als systemischer Coach tätig – so weiss sie genau, was die Menschen bewegt, von der Studentin bis zum CEO, vom Verkäufer bis zur Juristin.

### Rednerin

Vor Publikum und auf der Bühne bewegt sich Maya Onken offen und virtuos, redet frei, bildhaft und humorvoll. Sie arbeitet stets zielgruppenorientiert, macht praxisnahe Beispiele und stellt schnell einen persönlichen Kontakt her. Zuhörer nennen ihr Markenzeichen: *Motivierend, inspirierend und „ich könnte noch stundenlang weiterhören“.*

**Bei Anfragen für Vorträge:**  
bitte Mail an: [info@onkenacademy.ch](mailto:info@onkenacademy.ch)

## Vortragsthemen – ideal für Business und Firmen

„Eine gute Rede soll das Thema erschöpfen, nicht die Zuhörer.“  
Winston Spencer Churchill (1874-1965),



<b>Vortragsthemen</b>	<b>Mögliche Titel und Inhaltsüberblick</b>
<b>Work-Life-Balance</b>	<p><b>Existierst du nur oder lebst du schon?</b></p> <p>Manchmal merken wir es nicht, es schleicht sich durch die Hintertüren des Alltags ein, nistet sich durch Routinen ein und wird ernährt durch den Wunsch, es allen recht zu machen: ein Leben, das wir so nie führen wollten. Es herrscht das Gefühl vor, fremdbestimmt zu sein, die wichtigen Dinge nicht zu berücksichtigen und das Lebenselixier in seiner schmackhaften Reichhaltigkeit und fröhlichen Fülle auf dem Regal stehen zu lassen. Das volle Leben umfasst nicht nur Arbeit und Leistung, Finanzierung und Sicherheit, sondern auch Familie, Freunde, einen gesunden Körper und die Sinnhaftigkeit unseres Daseins.</p> <p>Maya Onken zeigt in ihrem Vortrag Hintergründe für den Existier-Modus auf. Vor allem aber entwirft sie eine Landkarte für das volle Lebensgefühl, in dem sie die verschiedenen Lebensbereiche und ihre Möglichkeiten vorstellt: humorvoll, praxisnah und mit vielen Impulsen für die direkte Umsetzung ins Leben.</p>

<p><b>Embodiment</b></p>	<p><b>Embodiment – die Intelligenz steckt im Körper</b></p> <p>Das sind wirklich schlechte Nachrichten für alle, die meinen, sie steuern ihr Verhalten durch ihre Vernunft und ihre weisen Überlegungen. „Cognito – ergo sum“ von René Descartes unseren Bezug zum Körper und die Bevorzugung des Denkens seit Jahrhunderten geprägt.</p> <p>Aktuelle wissenschaftliche Resultate zeigen jedoch etwas ganz anderes auf: der Körper ist schneller! Und er handelt stets im besten Sinn für uns und unser Wohlbefinden. In ihm steckt Kraft und Wissen um Lösungen. In ihm liegt der Wendepunkt für Emotionen und Gedanken.</p> <p>Wenn wir ihn schon haben, unseren Körper, dann sollten wir ihn doch intelligent einsetzen.</p> <p>Maya Onken zeigt in ihrem Vortrag genau auf, welches Potenzial im Embodiment liegt und erklärt an einigen einfachen Beispielen, welche Möglichkeiten für eine positive Alltagsgestaltung wir nutzen können, um auch in schwierigen, stressigen Situationen adäquat zu reagieren.</p>
<p><b>Resilienz</b></p>	<p><b>Resilienz – Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-Out</b></p> <p>Trotz Wohlstand beschweren sich viele Menschen über die Härte des Lebens, und das Monster des Leistungsdrucks lauert nicht nur im Berufsalltag, sondern auch im Privatleben. Wie gut wäre es also, so etwas wie eine Hornhaut auf der Seele zu haben, um all dem Druck besser Stand halten zu können! Es gibt diese Menschen, die eine Haltung aus Gelassenheit und Selbstsicherheit haben und mit einer psychischen Widerstandskraft Schweres, Krisen und Krankheiten überwinden. Die Psychologen nennen dies „Resilienz“.</p> <p>In diesem Vortrag erklärt Maya Onken die verschiedenen Faktoren von Resilienz und zeigt an Beispielen und spannenden Reflexionen, was alle im Saal für sich persönlich bezüglich Resilienz optimieren können.</p>

<p><b>Veränderung</b></p>	<p><b>Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Windmühlen, die anderen Mauern</b></p> <p>Egal ob im privaten oder beruflichen Bereich, die meisten Menschen lieben sie nicht: die ständigen Veränderungen und Unsicherheiten, die durch die stete Unstetigkeit entsteht. Und doch begegnen sie uns dauern. Es macht also Sinn, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen!</p> <p>Welche Kompetenzen es für das tägliche „Change Management“ braucht, welche Notfall-Pläne in Krisen und welche wissenswerte Punkte weiterhelfen, das führt Maya Onken in ihrem Referat bildhaft und beispielangereichert aus.</p>
	<p><b>Move - Der nächste Schritt zu deinem Ziel</b></p> <p>Tausend Dinge fallen uns ein, um den Traum nicht zu träumen, das Ziel nicht ins Auge zu fassen, den nächsten Schritt nicht zu gehen. In diesem Vortrag zeigt Maya Onken auf schwungvolle Weise, was bei Zaudereien hilft und wie uns der Körper fürs Mutmachen behilflich sein kann. Bitte in bequemen Kleidern kommen und beachten, dass wir NICHT die ganze Zeit sitzen. Ein motivierender Vortrag mit praktischen Übungen. Für alle, die gerne wendig und wandelbar etwas in Bewegung setzen wollen.</p>



<p><b>Kommunikation</b></p>	<p><b>Kommunikationshilfen – wenn es bränzlich wird</b></p> <p>Schwierige Gespräche, Anliegen, Konflikte, gegenseitige Meinungen kommen immer wieder mal vor. Sei es mit dem Ehemann, Arbeitgeber, Lehrer, Kindern oder im Freundeskreis. In diesem Vortrag zeigt Maya Onken die Anatomie von Missverständnissen auf und erarbeitet ein ABC für ein gelungenes, positives Gespräch und Ausstiegsmöglichkeiten aus Eklatsituationen. Diese Kommunikationshilfen sind für alle „bränzlichen“ Gesprächssituationen geeignet, stets einsetzbar und führen in den meisten Fällen zu einem positiven Ergebnis.</p>
	<p><b>Sag, was du willst- und du bekommst, was du möchtest</b></p> <p>Viele wundern sich, warum sie nicht das bekommen, was sie sich wünschen. In diesem Vortrag zeigt Maya Onken auf, was zu tun ist, damit Wünsche wahr werden und welche Sprache gesprochen werden muss, damit Erwartungen klar werden und Handlungen auch passieren.</p>
<p><b>Systemische Interviewtechnik</b></p>	<p><b>Fragen sind Vorboten der Antworten</b>  <i>Wie Fragen in Gesprächen hilfreich und klärend eingesetzt werden können</i></p> <p>Immer wieder befinden wir uns in der Situation, in der wir in einem Gespräch mit dem Gegenüber eine Lösung suchen müssen oder eine Person mit unserem Gespräch hilfreich unterstützen wollen. Meist verwenden wir die üblichen Strategien: wir geben Rat-Schläge, machen Vor-Schläge, bringen sehr viele Ideen zur Lösungsfindung ein und sind dann frustriert, wenn diese nicht umgesetzt werden oder wenn es heißt: „Ich habe es so gemacht, wie sie es gesagt haben, aber es hat nicht funktioniert.“</p> <p>In diesem Vortrag zeigt Maya Onken auf, warum die gut gemeinte „Schlag-Methode“ nicht funktioniert und was sie stattdessen tun können, damit das Gegenüber seine EIGENE Lösung findet, die dann auch gerne umgesetzt wird. Das Geheimnis liegt in den Fragen. Diese werden genau aufgezeigt und mit vielen bunten, humorvollen Beispielen bebildert.</p>