



Ludwigshafen
Stadt am Rhein


Rhein-Pfalz-Kreis
Da sprießt die Vorderpfalz



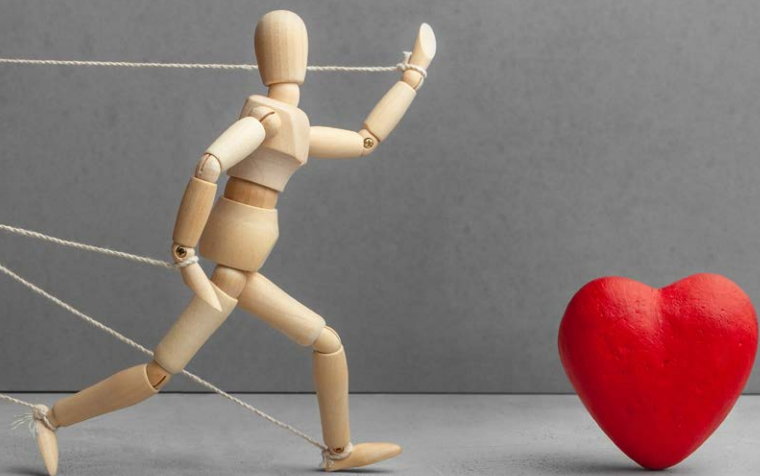
Toxische Beziehungen

Erkennen – Handeln – Gesund bleiben
Keynote und Diskussion

Montag, 10. November 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Heinrich Pesch Haus

Katholische Akademie Rhein-Neckar,
Ludwigshafen



Toxische Beziehungen

Erkennen – Handeln – Gesund bleiben

Keynote und Diskussion

Mo., 10. November 2025, 18:00 – 20:00 Uhr

(mit anschließendem Umtrunk)

Manchmal merken wir erst spät, dass uns eine Beziehung mehr Kraft raubt, als sie uns gibt. Ständige Schuldzuweisungen, Kontrolle, Respektlosigkeit oder Manipulation sind deutliche Warnsignale.

Gesundbleiben bedeutet, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Das heißt: Die eigenen Grenzen erkennen und schützen, klar „Nein“ sagen und die Führung für das eigene Wohlbefinden übernehmen.

Unser Ziel sollte es sein, Beziehungen zu gestalten, die von Respekt, Vertrauen und Freiheit getragen werden. Denn nur dort, wo gegenseitige Achtung gelebt wird, entsteht echte Nähe und Stärke.

Referentin: **Dr. med. Ute Inselmann**, Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Limburgerhof

Der Keynote folgt die Podiumsdiskussion mit:

Cornelia Bauditz, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin, Frauenhaus Ludwigshafen
Sogol Kordi, Betroffene und Gründerin von MyProtectify, Hamburg

Jana Mohr, Opferschutzbeauftragte, Polizeipräsidium Rheinland-Pfalz, Zentrale Prävention, Ludwigshafen

Moderation: Ulrike Gentner, Direktorin Bildung im HPH

Kostenbeitrag: frei, Spende erbeten

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Soroptimist International, Club Ludwigshafen und den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ludwigshafen und des Rhein-Pfalz-Kreises statt. Für diese Veranstaltung wurden Fördermittel beim Land Rheinland-Pfalz beantragt.

Wir erbitten Ihre **Anmeldung** aus organisatorischen Gründen unter anmeldung@hph.kirche.org oder über www.heinrich-pesch-haus.de

Heinrich Pesch Haus
Katholische Akademie Rhein-Neckar
Frankenthaler Straße 229
67059 Ludwigshafen

www.heinrich-pesch-haus.de