

## 4. Newsletter

### Neuigkeiten-Lieferant, Impulsgeber, Mutmacher und dieses Mal auch um Verständigung-Werber

des Frauennetzwerk3

Martina Mara und Ingrid Brodnig kommen nach Ried!

Die beiden aus Fernsehen und Presse (ÖÖ Nachrichten / Profil) bekannten Referentinnen sind neben anderen hochkarätigen Kolleginnen zu Gast am **4. Oktober im Raika Saal Ried** beim Symposium

### **KOMMUNIKATION IM WANDEL**

### **WORAUF KÖNNEN WIR UNS NOCH VERSTÄNDIGEN?!**

9.00 bis 17.00

Wir freuen uns außerordentlich, kompetente Referentinnen für eine brisante und hochaktuelle Thematik gewonnen zu haben:

*Massive Veränderungen gehen soeben in unserer Gesellschaft vor sich. Soziale Strukturen werden brüchig oder müssen sich neu formen, Digitalisierung überall, Soziale Medien und ihre Tücken, Krankheit, Klimawandel, Verschwörungstheorien... Wir sind kommunikativ stark herausgefordert: Wie kann ich mich verständlich machen ohne in eine Schublade zu geraten? Wie erkennen und umgehen mit Fake News und deren Vertreter\*innen? Was macht Siri mit uns? Warum nicht in der Bubble bleiben?!... Und alle Menschen sind Betroffene und Gestalter\*innen dieses Wandels.*

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei, bitte beachten Sie die am 4.10. gültigen Corona-Bestimmungen. Es ist möglich, direkt oder online teilzunehmen – Anmeldung bis 24.9.21: [hallo@frauennetzwerk3.at](mailto:hallo@frauennetzwerk3.at)

*We are one femaly*

## Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

### Zu den Referentinnen:



Logotherapeutin **Inge Patsch**, Jahrgang 1952 **„DIALOG statt MONOLOG – von der KUNST der KOMMUNIKATION. Was hörst du, wenn ich mit dir rede? Was nehme ich wahr, wenn du mit mir sprichst? Wir brauchen keine neuen Programme, sondern eine neue Menschlichkeit! Dieser Gedanke von Viktor E. Frankl lädt uns zum Nachdenken und Mitfühlen ein. Nachdenken darüber, was wir von uns und anderen erwarten und was realistisch auch möglich ist. Mitgefühl mit anderen, fordert heraus: Sich selbst und das, was einem am Herzen liegt, ernst zu**

**nehmen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der man sich auch mitteilen kann.“**

Patsch ist Buchautorin, arbeitet in eigener Praxis und seit vielen Jahren in der Ausbildung für psychologische Beratung auf Basis der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. <https://www.ingepatsch.at> Foto: privat

Roboterpsychologin Dr<sup>in</sup> **Martina Mara**: **„WARUM SIRI MEINE OMA NICHT VERSTEHT und andere Frechheiten künstlicher Intelligenz“** Mara ist Professorin für Roboterpsychologie am Linz Institute of Technology der Johannes-Kepler-Universität Linz und Mitglied des Roboterrats der Österreichischen Bundesregierung. Den Titel als Roboterpsychologin hat sie nach eigenen Angaben von Science-Fiction-Autor Isaac Asimov: In seinen Kurzgeschichten gibt es die Roboterpsychologin Susan Calvin, die sich der Neurosen und Probleme humanoider Roboter annimmt.

Foto: Paul Kranzler



*We are one femaly*

## Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding



**Ingrid Brodnig: „EINSPRUCH! VERSCHWÖRUNGSMYTHEN UND FAKE NEWS KONTERN – in der Familie, im Freundeskreis und online“** Brodnig ist Journalistin und Buchautorin – zuletzt erschien von ihr „Einspruch!...“ (Brandstätter Verlag), welches in zahlreichen namhaften Medien aufgegriffen wurde (z.B. „Spiegel“, „Stern“,

„Standard“, „NDR Info“). Sie hält regelmäßig Vorträge und Workshops, wie man gegen Desinformation und Hassrede im Internet ankommen kann. Ihre Arbeit wurde mit mehreren Preisen ausgezeichnet, für ihr Werk „Hass im Netz“ erhielt sie beispielsweise den Bruno-Kreisky-Sonderpreis für das politische Buch. Für das österreichische Nachrichtenmagazin „Profil“ verfasst sie die wöchentliche IT-Kolumne #Brodnig. Mehr Informationen finden Sie unter [brodnig.org](http://brodnig.org) Fotocredit © Gianmaria Gava

**d’herz@ KLEINKUNST mit MUSIK:** „Wir haben 2016 das Ensemble d’herz@ (sprich Terzett) gegründet, um miteinander musikalische Kleinkunst zu machen. Von **Sigrid Kofler** stammen die Texte, **Elfi Wintersteiger** komponiert unsere Musikstücke, **Annemarie Dämon** steuert die Choreografie bei, so entwickeln wir die Programme letztlich gemeinsam zu dritt und es macht viel Spaß!“ <https://d-herz-at.jimdofree.com/> Foto: d’herz@



*We are one femaly*

## Hilfreiche Werkzeuge für ein gutes Leben

von **Bettina Schweighart**, Obfrau-Stellvertreterin des Frauennetzwerk3 und Masseurin:

### *Entspannung – Schlüssel zur Heilung*

Chronische Überlastung kann die Ursache vieler Krankheiten sein. Grundsätzlich ist die Belastung unseres Körpers und Geistes ja etwas Positives. Aber auf jede Stressphase sollte eine Erholungsphase folgen. Gönnen wir uns keine Entspannung, sind wir bald überfordert und gelangen in die permanente Erschöpfung. Dieser Zustand ist uns oft gar nicht bewusst, weil wir es nicht mehr anders kennen. Er bereitet uns jedoch immer mehr Unbehagen und macht uns schlussendlich krank. Je nachdem, welche Erfahrungen, Muster, Glaubenssätze, Wertvorstellungen etc. wir haben, so wirkt sich Stress auf uns aus. D.h. jede/jeder reagiert anders auf verschiedene Faktoren und muss auch individuell damit umgehen lernen. **Belastungen, die für andere leicht wegzustecken sind, können für dich zu viel sein. Auch nicht jedes Auto hat gleich viel PS.** Also mach dir das bewusst, wenn du dich wieder mal mit anderen vergleichst und meinst, andere schaffen das ja auch, warum habe ich nicht so viel Energie.

### *Das Innere Lächeln*



Schon durch das Anheben der Wangenmuskeln erhält das Gehirn ein Signal, Glückshormone freizusetzen und sie durch den ganzen Organismus zu verteilen. Spätestens nach 90 sec. ist die Wirkung da. Du fühlst dich jetzt tatsächlich entspannter und wohler. Gelassenheit und Zuversicht können sich ausbreiten. Und ganz nebenbei wird das Immunsystem gestärkt.

*We are one femaly*

Und wie immer zum Abschluss Literarisches:

Wie gut, dass es dich gibt

Du hörst das Gesagte  
liest zwischen den Worten  
bringst auf den Punkt, was dort hingehört

Schaust die Welt mit offenen Augen  
Verschließt sie nicht vor dem  
wo andere wegseh'n

Sprichst Wahrheit, lebst Mut  
und wenn du lachst  
verschenkst du so viel Liebe,  
die in deinem Herzen wohnt

Wie gut, dass es dich gibt

Susanne Lehmann

***Wie gut, dass es dich gibt,  
das meint auch das Team des Frauennetzwerk3***

***CU am 4. Oktober im Raika Saal – wir freuen uns!***

***We are one femaly***