

## 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 Eltern und/oder Paare

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



Vortragsthemen	Mögliche Titel und Inhaltsüberblick
	<b>Zielgruppe Eltern</b>
<b>Eltern sein</b>	<p><b>Erziehung heute: Denken hilft immer</b></p> <p>Das Anforderungsprofil an die heutigen Eltern ist gross, herausfordern, manchmal auch überfordernd. Wir sollen erziehen, fördern und fordern, mitgeben und Grenzen setzen und dabei sind wir doch einfach nur Menschen, die ohne „Ausbildung“ Eltern geworden sind.</p> <p>In diesem Vortrag bleiben wir nicht beim Jammern stehen, sondern Maya Onken zeigt Möglichkeiten auf, lustvoll und kreativ die Elternschaft anzugehen, Hürden schwungvoll zu überspringen, Schuldgefühle los zu werden und aktiv den nächsten Erziehungsschritt zu planen. Sie leuchtet vor allem folgende Fragen aus: Was gebe ich meinen Kindern als Mutter und Frau mit, was gebe ich den Kindern als Vater und Mann mit?</p>

	<p>Welches „Geschlechtererbe“ bringe ich mit und was gebe ich weiter?</p> <p>Reflexionen, Zusammenhänge, Gedankenknacknüsse und genug Stoff zum Reden, angereichert mit positiver Motivation und einem guten Schuss Humor ist der Inhalt dieses Vortrages, der sie schwungvoll und gut gestärkt mit neuen Ideen in den Erziehungsalltag begleiten soll.</p>
	<p><b>Erfüllte Partnerschaft und Sexualität trotz Elternschaft</b></p> <p>Eltern wissen es, werdenden Eltern sei es gesagt: Ein Baby hält die Welt an, nichts ist mehr, wie es war. Wer Kinder hat, weiss, wieviel Zeit und Energie diese täglich von den Eltern abzapfen. Spannend ist das, oft wunderschön, manchmal aber auch anstrengend bis an den Rand des Nervenzusammenbruchs: Wie wollte man, frau all den früheren und all den neuen Ansprüchen aufs Mal gerecht werden? Und dann noch die Beziehung! Die kommt immer zuletzt. Energien und Zeitfenster für Partnerschaft und Sexualität scheinen sich ins Nichts aufgelöst zu haben. Schleichend stellt sich Unmut ein. Aber wer hat schon Zeit, darüber zu reden ...</p> <p>Maya Onken zeigt weibliche und männliche Fallen und Denkmuster zum Thema Elternschaft auf und erarbeitet dann mit viel Humor und anschaulichen Beispielen Möglichkeiten, wie Eltern trotz Kindern ein Paar bleiben und den Sex zurück ins Bett holen können.</p>



	Zielgruppe Paare
<b>Mann-Frau</b>	<p><b>Männer wollen Sex und Frauen Liebe</b> <i>Über Timingprobleme und Brückenwege</i></p> <p>Wenn wir uns die aktuellen Zahlen über Pornographie und Bordellbesuche vor Augen halten, dann wird nicht nur deutlich, wie wichtig Sex ist, sondern gleichzeitig sprechen diese Phänomene eine deutliche Sprache! In diesem Vortrag entziffert Maya Onken die sichtbaren Hinweise auf männliche Sexualität und beschreibt erste Gehversuche für das weibliche Sexualitätsmodell. Timingprobleme für spannenden Sex, Flauten im Bett und versiegte Sinnlichkeit, für diese Themen schlägt Maya Onken Brücken zwischen Mann und Frau.</p>
	<p><b>Sexualität und Liebe – zwei Seiten einer Medaille</b></p> <p>Die Dualität hat es in sich: sowohl in der Sexualität als auch in der Liebe. Maya Onken beleuchtet in ihrem Vortrag den Unterschied von männlicher und weiblicher Sexualität und entwirft ein 4 Schritte Modell für Frauen, um zu einer selbstbestimmten weiblichen Sexualität zu gelangen. Wie ist nun die Sexualität mit der Liebe verknüpft und wie sehen Frauen und Männer diese Verbindung? Auch diese Frage wird beantwortet. Zuletzt entwirft Maya Onken den Brückenschlag zwischen den Oppositionen und den Dualitäten, schliesslich sind es zwei Seiten einer Medaille.</p>
	<p><b>Killer und Kitt für Beziehungen</b> <i>Damit die Liebe erhalten bleibt</i></p> <p>Maya Onken beleuchtet Beziehungskiller, die Grundregeln der Liebe und 7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe. Sie lüftet das Bankgeheimnis der Frauen und die ungenannten Wünsche der Männer. Anhand eines Thesenblattes können die Zuhörer mögliche Massnahmen für sich ableiten, um Beziehungskiller zu vermeiden und den nötigen Kitt zu integrieren.</p>

**Liebe, Leidenschaft und Lebenslust  
Ein hinreissender Vortrag mit Mini-, Mikro- und  
Nanoübungen**

Was heisst Liebe, wie ergreift sie mich und weshalb verschwindet sie? Wann spüre ich Leidenschaft und welche Auswirkungen haben sie auf mein Leben? Wie komme ich zu meiner Lebenslust und erhalte sie auch in Krisen?

In diesem Vortrag geht Maya Onken diese und andere Fragen rund um das Thema „Liebe, Leidenschaft und Lebenslust“ an, gibt humorvoll und tiefgründig eine Auswahl an Antworten und regt zu eigenen Reflexionen an.

In kleinen Mini-, Mikro- und Nanoübungen können die Zuhörer/innen einiges gleich selbst erfahrbar machen und ausprobieren.

Ein Vortrag für Liebende und solche, die es wieder werden wollen. Ein Vortrag für Leidenschaftliche und Lebenshungrige. Ein Vortrag für Frauen, Männer, Paare, Freundinnen, Familie, Freunde und alle anderen, die gerne lachen und selber denken.

Bitte tragen Sie etwas Rotes oder bringen Sie einen roten Gegenstand mit.

