



# "Die Dicke auf dem Rennrad"

SABINE JUNG-BASS  
SPEAKERINNEN- PROFIL

SPEAKERIN FÜR  
FEMALE EMPOWERMENT

*sjb*  
sabine jung-baß  
LÖSUNGEN MIT HERZ UND HIRN



— “ —

**" Ich habe mich selten so unterhalten gefühlt bei einem Vortrag. Informativ, humorvoll, tiefgehend und so authentisch. Danke!**

Susanne K.

— ” —



# Wer ist sie?

Geboren 1971 bin ich in **Friedrichshafen**. Aufgewachsen und aufgefangen in einer **Großfamilie**. Ich liebe und lebe ein buntes Familienleben mit zwei kleinen und einem großen Jungen. Ich bezeichne mich gerne als **kosmopolitische Oberschwäbin**, die liebt woher sie kommt und weiß wohin sie geht. Verwachsen bin ich mit unserem wunderschönen **Bodensee** und den Menschen, die hier leben. **Leichtigkeit** ist für mich Lebens- und Berufsmaxime. Seit vielen Jahren arbeite ich als **Vollweiber-Coach**, Trainerin, Moderatorin und bin Gründerin meines Frauen-Events dem "Damenkränzchen-Netzwerk und Inspiration für Vollweiber."

Und das alles mache ich aus vollem Herzen - **weil Liebe die Antwort auf alles ist**. Immer! Auch im Beruf.



# Du willst noch mehr wissen?



- **Moderationen** von Großgruppenveranstaltungen, Podiumsdiskussionen, Events.
- 15 Jahre **Leitungserfahrung** in großen Sozialunternehmen
- **Konzeptionelle Entwicklung und Durchführung von Seminaren** zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten: Kommunikation, Sichtbarkeit von Frauen, Führungskräfte Schulungen, Führen mit Leichtigkeit
- **Weiterbildungen** Speaking, Kommunikation, Coaching
- **Prozessberaterin** für die öffentliche Hand, Firmen und Organisationen
- **systemischer Coach und Prozessberaterin** (anerkannt vom DBVC)
- **Gastdozentin** Hochschule Ravensburg-Weingarten im Fachbereich Gesundheitsökonomie
- **Dipl. Sozialarbeiterin (FH)**
- **Case Managerin (DGCC)**
- **Jugend- und Heimerzieherin** (staatl. anerkannt)
- **Ehrenamtliches Engagement** im kulturellen und kirchlichen Sektor



# Inspirierende Vorträge für mehr Mut und Leichtigkeit

Ich bringe **Humor, Authentizität** und Themen, die Frauen betreffen, auf die Bühne. Durch meine Verbindung aus **professioneller Leichtigkeit, Fachwissen**, sowie die Gabe, Menschen zu berühren und mitzunehmen, können meine Vorträge echte Denkanstöße für den Alltag für Frauen geben.

Meine Stärke ist es, **intuitiv, schlagfertig** und **lösungsorientiert** auf die jeweilige Situation und Zielgruppe einzugehen.

Du interessierst dich für das Thema **Selbstbewusstsein** und **Female Empowerment**? Oder möchtest du einfach eine gute Zeit mit deinem Team verbringen und dich bei deinen Teams für die gute Arbeit des gesamten Jahres bedanken? Dann hilft Sabine dir, deinen Event zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Bringe Freude, Leichtigkeit und Fachwissen auf die Bühne und buche Sabine als Speakerin.

# Sabine, sag mal dein Vortrag...

1

## "DIE DICKE AUF DEM RENNRAD" DANN ABER, IST JETZT!

Dieser Vortrag soll Frauen vor allem **Mut** machen, **Veränderungen** anzugehen. Das Leben im Hier und Jetzt zu leben und nichts aufzuschieben. Denn Frauen, sind viel mächtiger, als sie sich immer bewusst sind.

**Selbstbewusstsein** beeinflusst jeden Lebensbereich und ist ein Faktor für ein glückliches, authentisches Leben. Besonders Frauen zweifeln ganz oft an ihren Fähigkeiten und trauen sich nicht, ihre Visionen und Potentiale zu zeigen.

Doch dies kann man **trainieren**, wie die Beinmuskulatur beim Rennradfahren. **Handbremsen lösen** und los geht die Fahrt.

Sabines Vortrag verrät wie es gehen kann, dieses glückliche, selbstbewusste Leben und erzählt, wie sie es trotz mancher Widrigkeiten selbst geschafft hat.

In diesem **Vortrag geht es darum:**

- die Dinge jetzt zu tun und nicht aufzuschieben
- Grenzen zu setzen und nein zu sagen.
- daß Frauen viel mächtiger sind, als sie sich selbst oft bewusst sind.

**Vortrag auch als Workshop** buchbar zu den Themen: Sichtbarkeit, Mut, Veränderungen, Gesundheit, Konflikte.

# Sabine, sag mal dein Vortrag...



## "DIE DICKE AUF DEM RENNRAD" DIE SACHE MIT DEM GLÜCK

Dieser Vortrag soll Frauen Mut machen und Inspiration sein, für sich selbst und die Dinge, die Ihnen wichtig sind einzustehen. Glück und Zufriedenheit streben wir alle an. Doch wie geht das eigentlich? Die Sache mit dem Glück?



### In diesem Vortrag geht es darum:

- Fakten über zum Thema "Glück und Zufriedenheit" zu bekommen.
- Die Säulen der Zufriedenheit kennenzulernen.
- und Tipps und Impulse, wie es gelingen kann, Glück und Zufriedenheit mehr in sein Leben zu bringen.

Also, Handbremsen lösen und los geht die Fahrt!

**Vortrag auch als Workshop** buchbar zu den Themen: Sichtbarkeit, Mut, Veränderungen, Gesundheit, Konflikte.

# Sabine, sag mal dein Vortrag...

3

## "DIE DICKE AUF DEM RENNRAD" BEGEISTERE DICH SELBST- SONST TUT ES NIEMAND

Eine (berufliche) Aufgabe zu haben, die einen erfüllt, begeistert und jeden Tag motiviert aufstehen lässt, erscheint einem manchmal wie die Vision bei der Tour de France zu gewinnen. Kann dies überhaupt gelingen?

Begeisterungen und Motivation sind wie Rückenwind. Beides Fähigkeiten, die zum langfristigen Erfolg und zur Zufriedenheit in den sich ständig verändernden, sowohl persönlichen als auch beruflichen Lebensphasen beitragen.

Also, Handbremsen lösen und los geht die Fahrt!



### **In diesem Vortrag geht es darum:**

- Die Bedeutung von Selbstmotivation für beruflichen Erfolg und persönliche Entwicklung kennenzulernen.
- Tipps zur Identifikation von persönlichen Motivationsquellen.
- der Umgang mit Rückschlägen als Teil der Selbstmotivation

**Vortrag auch als Workshop** buchbar zu den Themen: Sichtbarkeit, Mut, Veränderungen, Gesundheit, Konflikte.



# Kundenstimmen

"DU BRINGST POWER  
UND HERZLICHKEIT  
IN DEINE  
VERANSTALTUNGEN.

ICH NEHME SOVIEL  
INSPIRATION UND  
MUT VON DIR MIT.

DEINE ART HAT MICH  
TOTAL MOTIVIERT,  
ENDLICH DIE DINGE  
IN DIE HAND ZU  
NEHMEN UND NICHTS  
MEHR  
AUFZUSCHIEBEN.

WAS FÜR EIN TOLLER  
VORTRAG.  
DER TITEL HAT NICHT ZUVIEL  
VERSprochen. MUSSTE  
TEILWEISE SEHR LACHEN,  
WEIL ICH MICH SELBST  
ERTAPPT FÜHLTE.

UM SICH  
WEITERZUENTWICKELN  
BRAUCHEN WIR FRAUEN  
EINEN VERTRAUENSvollen  
RAUM UND GEBORGENHEIT.  
DANKE SABINE, DASS DU  
DIESEN RAUM SCHAFFST.



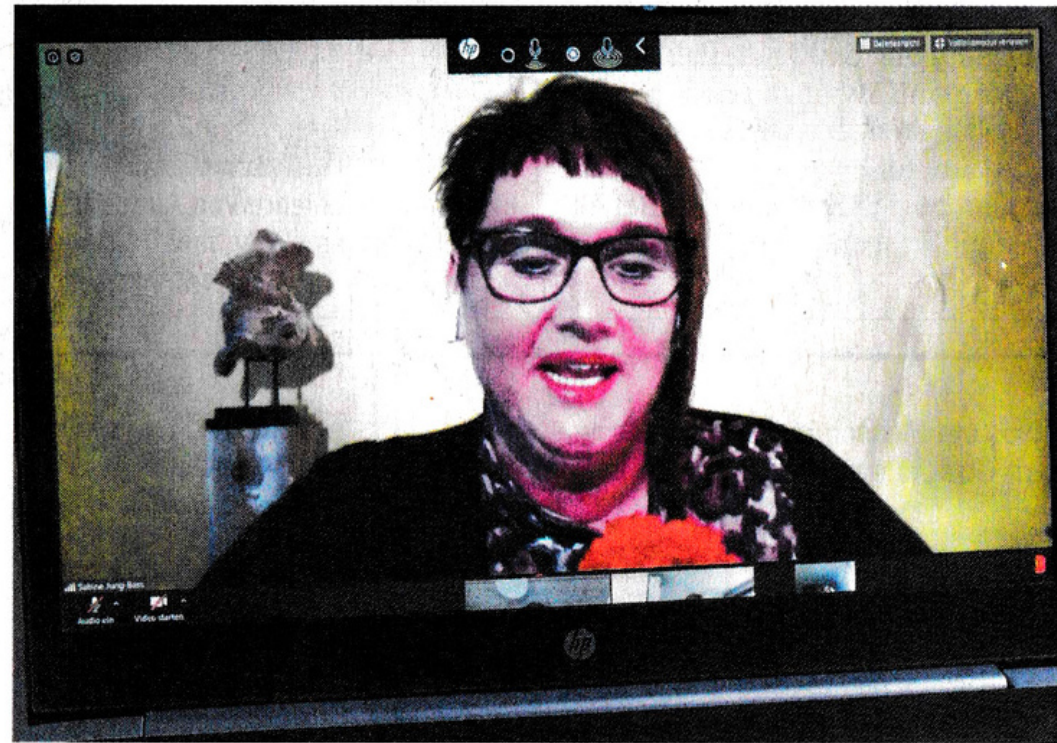
## Netzwerken und Kontakte knüpfen in Zeiten von Corona

„Vollweib-Coach“ Sabine Jung-Baß bietet digitales Damenkränzchen an – Impulsvortrag von Katrin Rahrig über den „Tanz der Hormone“

MECKENBEUREN (kesc) - Die seit Wochen geltenden coronabedingten Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen treffen viele selbstständige Unternehmer hart. Eine Möglichkeit ist, auf eine baldige Lockerung der strengen Auflagen zu setzen und zu hoffen, dass danach noch etwas von der eigenen Existenz übrig ist. Eine andere Möglichkeit ist, selbst aktiv zu werden und zu versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. Wer Sabine Jung-Baß aus Meckenbeuren kennt, weiß, dass für sie nur die zweite Variante infrage kommt.

Jammern, Klagen, passives Aus-sitzen sind Begriffe, die in ihrem Wortschatz nicht vorkommen. Sie ist eine Frau der Tat. Seit zehn Jahren arbeitet die studierte Sozialarbeiterin als systemischer Coach, Prozessberaterin, Moderatorin und Speakerin. Zudem ist die gelernte Heim- und Jugendzieherin Gastdozentin an der Hochschule Weingarten. Sie selbst bezeichnet sie augenzwinkernd als „Vollweib-Coach“, dementsprechend sind auch „Vollweiber“ und alle, die es noch werden wollen, ihre Hauptzielgruppe: Frauen, die voll im Leben stehen, es voll genießen und ihr Potenzial voll ausschöpfen.

Im letzten Herbst startete Sabine Jung-Baß mit großem Erfolg ihre neue Veranstaltungsreihe „Damenkränzchen“ im Coworking SEE-STATT in Friedrichshafen. Die Idee dahinter: Frauen zusammenzubringen, ihnen eine Bühne zu bieten, sie zu inspirieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, Netzwerke zu bil-



Gastgeberin Sabine Jung-Baß hat die Teilnehmerinnen ihres digitalen Damenkränzchen stets im Blick.

FOTO: KESC

den. In entspannter Runde einem interessanten Impulsvortrag lauschen, gemeinsam gutes Essen genießen und sich über das zuvor Gehörte und vieles mehr austauschen – so lautete das weiterführende Konzept. Mit traditionellem Kaffeeklatsch, bei dem neben der Schwarzwälder-Kirschtorte auch gleich die neuesten Klatsch- und Lästergeschichten durchgekaut werden, hat das Damenkränzchen wenig gemein. Für März war das nächste Event geplant, doch dann kam Corona und alle Veranstaltungen mussten abgesagt werden. Eine Herausforderung für Sabine Jung-Baß, der sie sich gleich aktiv stellte. Nach dem Motto „Damen-

kränzchen goes digital – Zusammen, nicht alleine!“ wechselte sie vom offline-Treffen zur Online-Begegnung. Jeden Freitagabend lädt sie seitdem zur Videokonferenz ein und kann so ihr beliebtes Kränzchen trotz Coronabeschränkungen stattfinden lassen, wenn auch unter anderen Bedingungen.

„Das war etwas, wo ich gleich gedacht habe: gerade in dieser schweren Zeit brauchen Frauen einfach eine Community, eine Verbindung zu anderen Frauen, die sie durch diese Zeit trägt. Menschen zu unterstützen und ihnen zu helfen, ist ja auch mein Thema als Coach und Trainerin,“ berichtet Sabine Jung-Baß. Achtmal ha-

ben ihre virtuellen Treffen schon stattgefunden. Die Resonanz und die Rückmeldungen, die sie bekommt, sind durchweg positiv. Mittlerweile hat Jung-Baß schon ein gewisses Stammpublikum. Frauen, die sich Woche für Woche einloggen. Einige bezahlen dafür, kaufen gar das sogenannte „Unterstützerticket“, damit andere Frauen, die vielleicht gerade von Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit betroffen sind, kostenlos teilnehmen können. Zwischen 20 und 25 Frauen sind jedes Mal dabei. Die meisten sind zwischen 30 und 50 Jahre alt, kommen aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten. Aus Hamburg, Nürnberg und Düsseldorf schalten sie sich zu. „Es ist egal, wer du bist, woher du kommst und was du machst. Es muss sich niemand vorstellen im Sinne von Status, Beruf und Ähnlichem“, erklärt Sabine Jung-Baß. Die meisten erzählen aber doch etwas über ihre persönlichen Verhältnisse, vor allem am Ende des Meetings, wenn sie in Kleingruppen miteinander ins Gespräch kommen und sich über das jeweilige Vortragsthema austauschen. Auch an diesem Freitagabend haben sich wieder 25 Frauen dafür entschieden, die Fernbedienung erst gar nicht in die Hand zu nehmen, sondern stattdessen den Rechner hochzufahren. „Tanz der Hormone“ lautet das Thema des Abends, das von Sportwissenschaftlerin und Hormonexpertin Katrin Rahrig informativ und spannend aufbereitet wird. Doch bevor der Tanz losgeht, begrüßt Moderatorin Jung-

Baß erst alle Gäste. „Einen wunderschönen guten Abend ihr Lieben, eine kuschelige Runde haben wir heute. Mich freut es ganz arg, dass ihr da seid,“ lacht sie fröhlich entspannt in die Webcam. Von Nervosität keine Spur, das Medium ist ihr bestens vertraut. Schließlich arbeitet sie als Coach häufig per Videoschalt, etwa mit Kunden, die weiter weg wohnen.

Die Angst vor etwaigen technischen Hürden kann Gastgeberin Jung-Baß bei einigen ihrer Teilnehmerinnen schnell ausräumen. Zur Not gibt sie kurz Hilfestellung am Handy und schon klappt es mit der Verbindung. Da ihr Online-Damenkränzchen so gut angenommen wird, kann sie sich vorstellen, es auch nach Corona weiter anzubieten.

Dann allerdings nicht mehr wöchentlich, sondern in größeren zeitlichen Abständen. Schließlich sollen dann wieder die realen Kränzchen stattfinden. Für diesen Abend freut sie sich erstmal über die tollen Rückmeldungen. „Ich fands lustig!“, „Das war mega spannend“ und „Das hat mir den Tag gerettet“ ploppen die Nachrichten am Bildschirmrand auf.

Weitere Informationen unter: [www.jung-bass.de](http://www.jung-bass.de). Das nächste digitale Damenkränzchen findet am 15. Mai um 20 Uhr statt. Dann befasst sich Ingrid Marschall, Bestatterin und Trauerbegleiterin, mit dem Tabuthema Tod unter dem Titel „Niemals geht man so ganz.“

## Sabine Jung- Bass zu Gast beim Frauen-Kaffee-Kränzle Vogt

Die Landfrauen durften viele Gäste begrüßen

VOGT - Immer zu Beginn des Jahres laden die Landfrauen aus Vogt zu einem „Frauen-Kaffee-Kränzle“ ein, welches traditionell aus zwei Teilen besteht. Zuerst Kaffee und einer tollen Auswahl an feinen Kuchen und Torten und danach einen interessanten Vortrag. Über hundert Frauen in allen Altersgruppen und in verschiedenen Lebenslagen strömten vergangenen Samstag in das Katholische Gemeindehaus, und schnell wurden von fleißigen Helferinnen zusätzliche Tische und Kaffeegedecke dazu gestellt.

Dieses Jahr war Sabine Jung-Bass mit ihrem aktuellen Vortrag „Die Dicke mit dem Rennrad – dann aber ist jetzt“ zu Gast. Dieser Nachmittag wird wohl vielen Frauen in Erinnerung bleiben. Denn wenn man während des Vortrages durch die Reihen blickte, sah man zu den Worten von Sabine bejahendes Kopfnicken, schmunzelnde Gesichter, aber auch nachdenkliche ernste Blicke.

Sie forderte die Frauen auf ihre Stärken zu sehen, Mut haben Veränderungen anzugehen, im Hier und Jetzt zu leben und Wünsche und Vorhaben nicht immer aufzuschieben. Die Frage: „Soll ich das machen?“ sollen sie umwan-



Sabine Jung- Bass begeisterte die Zuhörerinnen mit ihrem Vortrag: Die Dicke mit dem Rennrad- dann aber ist jetzt!

FOTO: MARIA DETZEL

deln in die Frage: „Tut mir das gut?“ Dies sei ein guter Ansatz für eine Entscheidung, meinte sie zu den Zuhörerinnen. Denn so viele Frauen lassen sich so oft aufhalten von eigenen Einschränkungen und auch denen die von außen kommen. Was moinat denn d'Leit, was sagat Nochbar, dr Ma und d'Kind dazua!

Sabine fährt nicht mehr Rennrad – war doch nicht meins, mein-

te sie. Aber schon allein die Überwindung, etwas Neues zu wagen, die Herausforderung und die Gewissheit, ich kann das, gibt einem ein gutes Gefühl und Selbstvertrauen, auch wenn man es danach als Erfahrung abhaken kann. Am Ende des Vortrags gab es großen Applaus für die aufmunternden Worte und Anregungen. Und bestimmt kommen den Besucherinnen die Schlag-

worte „Komfortzone“, „Bremsen lösen“, „eigene Bedürfnisse“ in bestimmten Situationen wieder in Sinn. Manchmal braucht es ein „Schuggerle“ um sich zu trauen Veränderungen anzugehen. Oder einfach die „Wickingerfaust“ :)

Nochmal ein ganz herzliches Dankeschön an die zahlreichen Besucherinnen. Fürs Kommen, fürs Mitmachen und für die vielen positiven Rückmeldungen.

# Gast in Podcasts



@tina Reimer



@carola elisabeth



@mei wengel

# SABINE'S FORMATE FÜR FRAUEN



**@das Damenkränzchen -**  
On- und Offlineevent



**@Vollweiber-Talk**  
Talkformat auf facebook



**@Vollweiber-Kanal**  
Kanal auf youtube

# Bleiben wir in Kontakt?



FACEBOOK



LINKEDIN



INSTAGRAM



YOUTUBE



XING



# Fragen? Antworten!

*sjb*  
sabine jung-baß  
LÖSUNGEN MIT HERZ UND HIRN

## ADRESSE

Pfänderstrasse 7/1  
88074 Meckenbeuren

## EMAIL ADRESSE

sabine@jung-bass.de

## TELEFONNUMMER

015772027615

Fotos: Conni Breyer, Langenargen