

MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0711 - 12195457
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de



MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN



KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0711 - 12195457
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

„Mareike Helgert redet wie ein Weltmeister“

(Nordbayerischer Kurier)

Inhaltsverzeichnis

Highlights & Impressionen	4
Waschzettel	11
Stationen	12
Mareike Helgert in Zahlen	16
Kundenstimmen	17
Pressespiegel	23
Kontakt	39

Bekannt aus:

(Auszug)



Moderatorin mit eigener Show beim größten
privaten Radiounternehmen Europas
„Radio Energy“





Doppel-Weltrekord beim Internationalen Speaker Slam

(Mai 2022)

HERMANN SCHERER

HERMANN
SCHERER

HERMAN
SCHERE

HERMA
SCHE

ERMANN
SCHERER

HERMANN
SCHERER

HERMANN
SCHERER

HERMAI
SCHERE.

HERMA
SCHE

ANN
ER

HERMANN
SCHERER

HERMANN
SCHERER

HERMAI
SCHERI

HERMA
SCHE

ANN
ER

HERMANN
SCHERER





"Mareike Helgert begeistert
beim Internationalen Speaker Slam"
(Janes Magazin)







Quelle: tvo

"Mareike Helgert ist eine der gefragtesten Expertinnen in Deutschland auf dem Gebiet der toxischen Beziehungen"
(tvo)



S

MAREIKE HELGERT

Ist Trainerin und Expertin für toxische Beziehungen

Quelle: STUGGI.TV



Video-Präsentation
als Moderatorin und Sprecherin:

Mercedes-Benz Neue B-Klasse





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

Waschzettel

Sie redet wie ein Weltmeister und ist eine der gefragtesten Expertinnen Deutschlands auf dem Gebiet der toxischen Beziehungen. So beschreibt der "Nordbayerische Kurier" die Moderatorin, Journalistin, Speakerin und Trainerin Mareike Helgert. Ihre von Psycholog*innen anerkannte TOXIC-Methode zur Transformation hat sich in zahlreichen Coachings bewährt. Mit ihrer Aufklärungsarbeit über vergiftete Beziehungen will sie zu mehr Prävention und mentaler Gesundheit beitragen. Für eine weniger toxische und bessere Welt – mit mehr Frieden und Liebe.



MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

ÜBER MICH

Ich bin Moderatorin,
Speakerin und Journalistin.
Mein Herz schlägt fürs
Schreiben, Radio und für
Bücher.



STATIONEN



- Geboren 1983 und Abitur in Bayern
- Praxisorientierte Intensiv-Ausbildung zum Broadcaster (mit Stipendium) an der „Akademie für Neue Medien“, der Journalistenschule in Oberfranken
- Praktikantin beim Radiosender „Untersberg live“ (jetzt „Bayernwelle Südost“)
- Showproducerin und Volontärin beim privaten Marktführer in Baden-Württemberg „Hit-Radio Antenne 1“ (jetzt „antenne 1“), vorwiegend für die Morningshow „Ostermann & Schatzi“

KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0177 5882609
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

ÜBER MICH

Zudem arbeite ich als Coach und Trainerin, um mein Wissen als Expertin weiterzugeben und anderen Menschen zu helfen.



STATIONEN



- Moderatorin mit eigener Show beim größten privaten Radiounternehmen Europas „Radio Energy“
- Seit 2009 freie Hörfunk-Journalistin, Moderatorin, Sprecherin und Texterin
- Seit 2011 freie Dozentin mit den Themenschwerpunkten Moderation und Pressearbeit
- Seit 2016 Coach und Trainerin zu Erfolg/Beziehungen
- Seit 2018 Social-Media-Managerin für J.A.Z. Bayreuth
- Seit 2022 ausgebildete Topspeakerin by Hermann Scherer

KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0177 5882609
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

AUSZUG REFERENZEN

Hit-Radio Antenne 1	AOK
Mercedes-Benz	Praktiker
J.A.Z. Bayreuth	ZDF
Radio Energy	Toyota
Kirchplatztreff	Media Markt
KIA	Rotes Kreuz
	VOX
	all4radio
	Pro7

SPECIALS



- Europarekord 2015
- Gründerin eines Schulradios
- Miss Richard-Wagner-Gymnasium 1998
- Stipendium für Broadcaster-Ausbildung
- Showproducerin beim privaten Radio-Marktführer in Baden-Württemberg
- eigene Show beim größten privaten Radiounternehmen Europas
- Doppel-Weltrekord beim Internationalen Speaker Slam (Mai 2022)



KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0177 5882609
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de



„In dir muss
brennen,
was du in anderen
entzünden willst.“

(Aurelius Augustinus)



MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN



KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0177 5882609
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de





MAREIKE HELGERT IN ZAHLEN

mehr als

12.000.000

Sekunden
on AIR

165

cm

1.

Schulradio gegründet

2015

Europarekord

1983

geboren

Schuhgröße

1998

Miss RWG

3

Jahre

36-39

Latein & Standard
inkl. Dt. Tanzabzeichen

in

4

Minuten

1.

Schülersprecherin

zum Doppel-Weltrekord



MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

KUNDENSTIMMEN



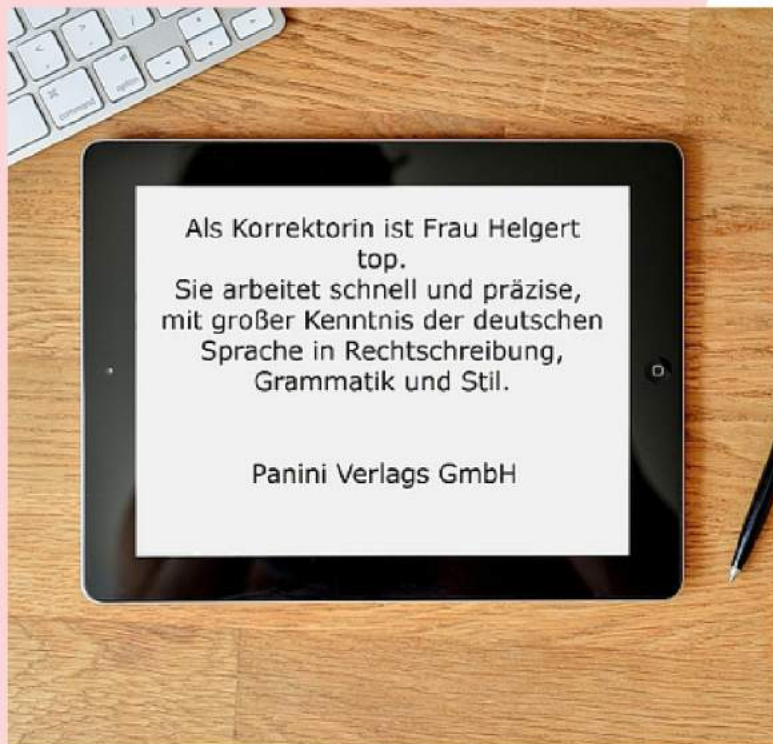
Mareike Helgert unterstützt uns in den Bereichen Text und Lektorat. Als erfahrene Journalistin textet Sie nicht nur schnell, pointiert und sehr gut, sondern ist auch extrem tief in der Materie Radio, Strategie und Kommunikation.

Die Zusammenarbeit ist wunderbar: professionell, zuverlässig und zu einem fairen Preis-/Leistungsverhältnis.

Wir freuen uns schon auf das nächste gemeinsame Projekt.

Bert Helbig
Strategie und Kommunikation





Als Korrektorin ist Frau Helgert top.
Sie arbeitet schnell und präzise,
mit großer Kenntnis der deutschen
Sprache in Rechtschreibung,
Grammatik und Stil.

Panini Verlags GmbH

MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

KUNDENSTIMMEN

Mareike Helgert ist aufgrund ihrer exzellenten Branchenkenntnisse im Bereich Cross-Media ein idealer Partner in Sachen PR, Promotion und Marketing. Wir bedanken uns für den stets 120-prozentigen Einsatz von Frau Helgert und freuen uns über die weitere Zusammenarbeit.

Linda Wirth Music





Mareike Helgert hat unsere Auftaktveranstaltung in Bayreuth mit Esprit moderiert und arbeitet seit der Gründung unserer Genossenschaft als Social-Media-Managerin für uns.

Zudem unterstützt sie uns in den Bereichen Text und Lektorat sowie Konzeption und Öffentlichkeitsarbeit. Frau Helgert arbeitet sehr zuverlässig und bringt junge, kreative Ideen ein.

J. A. Z. Bayreuth e. V.

MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

KUNDENSTIMMEN



Frau Mareike Helgert hat bei der Jubiläumsfeier des KirchplatzTreffs eine Podiumsdiskussion zum Thema „Leute heute 55 plus - die Zukunft der Altenarbeit“ moderiert. Das tat sie sehr freundlich, die Beiträge würdigend, aber auch beharrlich nachfragend, wenn Unklarheiten auftraten. Sie nahm die Beiträge aus dem Publikum auf und spielte den Ball geschickt an die Teilnehmenden des Podiums weiter. Auch in der Vorbereitung war sie sehr professionell und zuverlässig. Kurzum: Es war ein Vergnügen, mit Mareike Helgert zusammenzuarbeiten.

Evangelisches Bildungswerk Bayreuth / Bad Berneck / Pegnitz e. V.





✓ Proven Expert Kundenbewertungen



4,99 von 5



SEHR GUT

29 Bewertungen



100%
Empfehlungen

✓ Kundenservice
SEHR GUT (5,00)

✓ Preis / Leistung
SEHR GUT (5,00)

Empfehlung! Ein relevantes Thema, das Mareike in ihren Vorträgen anspricht. Ihre Präsenz und Ausstrahlung auf der Bühne sind einzigartig. Die Leidenschaft für das, was sie
31.05.2022





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN



KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth
Telefon: 0177 5882609
kontakt@www.mareikehelgert.de
www.mareikehelgert.de

Autogrammbücher Mareike Helgert (Qualiten Radio Energy, 2006-2009) Fotograf: Markus Schäfer



MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

PRESSESPIEGEL





TRIFFT...

Beziehungsexpertin Mareike Helgert: Wie gehe ich mit einer toxischen Beziehung um?

Corinna Schmidt VERÖFFENTLICHT AM 27. APRIL 2022

Auf Facebook teilen Twittern Per E-Mail teilen

CORONA IN STUTTGART

7-Tage-Inzidenz	Infektionen gesamt	Neuinfektionen zum Vortag
916,2	167.634	1.432



Gelunges Ansehen und Kommen
LETZTER SPIELTAG – IHRE CHANCE
 Zum letzten Mal bis zu 10.000 € gewinnen.
 Mehr Infos im Anzeigenteil!

Nordbayerischer KURIER

Unabhängige und überparteiliche Tageszeitung

Nr. 124 - 55. Jahrgang

Dienstag, 31. Mai 2022

Einzelpreis 2.10 €

Heute mit Ihrem TV-Magazin
prisma

BAYREUTH

Nordbayerischer Kurier
 Dienstag, 31. Mai 2022

7

Sie redet wie ein Weltmeister:
 Mareike Helgert bricht zwei Rekorde

Seite 8

Interview: Der Pandemiebeauftragte
 und die aufgeweichte Maskenpflicht

Seite 10

Grüner Faden: Kinder, Pferde,
 Pferdestärken

Seite 12

8 BAYREUTH

8.05.2022

Nordbayerischer Kurier | Dienstag, 31. Mai 2022

Sie redet wie ein Weltmeister

Mareike Helgert aus Glashütten bricht bei Vortrags-Wettbewerb zwei Rekorde

So war's früher

Infos rund ums
 Thema Internet

BAYREUTH/MASTERSHAUSEN
 Von Sarah Schleiching

Beim dritten Internationalen Speaker Slam auf zwei Bühnen im rheinland-pfälzischen Mastershausen wurden am Wochenende gleich zwei Weltrekorde auf einmal gebrochen. Die Glashüttenerin Mareike Helgert wurde doppelte Weltmeisterin und am Ende sogar für den „Positive Change Award For A Better Business“ nominiert.

Beim Speaker Slam treffen sich Redner aus der ganzen Welt, die mit ihrer Botschaft das Publikum überzeugen und emotional mitrücken wollen. Dafür hat der Redner nur vier Minuten Zeit. Danach wird das Mikrofon ausgeschaltet. Auch Mareike Helgert hat beim Speaker Slam teilgenommen. Die Moderatorin und Journalistin hat schon als Schülersprecherin am Richard-Wagner-Gymnasium gerne vor Leuten geredet. Jetzt hat sie beim Internationalen Speaker Slam die Jury überzeugt.

Helgert, wenn sie mit ihrer Botschaft fremde Menschen auf der ganzen Welt berührt und Positives bewirkt hätte. Toxische Beziehungen seien häufig geprägt von Manipulationen, Abwertungen und Dauerstress. Sie verunreinigen das Leben und beeinflussen die körperliche und psychische Gesundheit. Giftig verhaltende Personen können aus dem nächsten Umfeld kommen, meint Helgert. Sie finden sich in Familien, Partnerschaften, im Kollegen- und Freundeskreis. Sie seien „Energievampire“, die einen runterziehen oder gar daran hindern wollen, im Leben weiterrückzukommen, so Helgert. Es sei wichtig, sich bewusst zu machen, dass das eigene Überle-



Schon als Schülersprecherin am Richard-Wagner-Gymnasium hat Mareike Helgert gerne vor Leuten geredet. Jetzt hat sie beim Internationalen Speaker Slam die Jury überzeugt.
 Foto: Dominik Pfau

ben nicht von einem destruktiven Gegenüber abhängig und es legitim ist, Grenzen zu setzen – notfalls, sich zu trennen.

In diesem Zusammenhang weist Helgert auf die hohen Suizidzahlen. Laut aktueller Statistik sterben in Deutschland durchschnittlich pro Tag 25 Personen durch Suizid und alle fünf Minuten gibt es einen Selbstmordversuch. „Dies möchte sie verhindern und appelliert deshalb an das internationale Publikum, das eigene Umfeld genau anzuschauen. Eine sehr gute Freundin von ihr habe wegen eines narzisstischen Ehemanns Suizidgedanken gehabt. In ihrer Rede soll sich das Publikum vorstellen, sich „mit

ihren Herzensmenschen zu verbinden“, um zu spüren, wer das Herz zum Strahlen bringt und mithilfe, Visionen und Träume zu verwirklichen“. Mit ihrer Aufklärungsarbeit über toxische Verhaltensweisen will Mareike Helgert zu mehr Prävention und mentaler Gesundheit beitragen.

Mit ihrer Rede begeisterte sie das Publikum und die Jury so sehr, dass sie den Excellence Award erhielt. Und nicht nur das: Beim Internationalen Speaker Slam gab es zwei Weltrekorde auf einmal. Mit 140 Teilnehmern wurde der erste Weltrekord aufgestellt und mit 19 verschiedenen Nationalitäten in sechs Sprachen gab es den zweiten. Unter

den 140 Finalistinnen und Finalisten befanden sich unter anderem eine Ex-Profi-Boxerin sowie mehrere ehemalige Deutsche Meisterinnen und Meister (Rudern, Badminton, Radfahren, Steno). Das ist gigantisch“, so Helgert über ihre zwei Weltrekorde. In Nürnberg schaffte sie 2015 bereits den Europarekord beim „Toon Walk“, dem Missionenlauf. „Eine große Ehre“, beim Slam war die Nominierung zum „Positive Change Award For A Better Business“ von einem Kuratorium. Die Verleihung des Awards findet am 26. Juli statt. Für Helgert zählt dieser „grandiose Abend“ deshalb mit zu den „Highlights“ ihres Lebens.

den 140 Finalistinnen und Finalisten befanden sich unter anderem eine Ex-Profi-Boxerin sowie mehrere ehemalige Deutsche Meisterinnen und Meister (Rudern, Badminton, Radfahren, Steno). Das ist gigantisch“, so Helgert über ihre zwei Weltrekorde. In Nürnberg schaffte sie 2015 bereits den Europarekord beim „Toon Walk“, dem Missionenlauf. „Eine große Ehre“, beim Slam war die Nominierung zum „Positive Change Award For A Better Business“ von einem Kuratorium. Die Verleihung des Awards findet am 26. Juli statt. Für Helgert zählt dieser „grandiose Abend“ deshalb mit zu den „Highlights“ ihres Lebens.

den 140 Finalistinnen und Finalisten befanden sich unter anderem eine Ex-Profi-Boxerin sowie mehrere ehemalige Deutsche Meisterinnen und Meister (Rudern, Badminton, Radfahren, Steno). Das ist gigantisch“, so Helgert über ihre zwei Weltrekorde. In Nürnberg schaffte sie 2015 bereits den Europarekord beim „Toon Walk“, dem Missionenlauf. „Eine große Ehre“, beim Slam war die Nominierung zum „Positive Change Award For A Better Business“ von einem Kuratorium. Die Verleihung des Awards findet am 26. Juli statt. Für Helgert zählt dieser „grandiose Abend“ deshalb mit zu den „Highlights“ ihres Lebens.

VOR 25 JAHREN
 Großer Andrang herrschte am Vortrag im Evangelischen Gemeindehaus. Bei den ersten Bayreuther Internet-Tagen präsentierten zahlreiche Firmen und Institutionen ihre Internet-Anwendungen und -Lösungen, wie der „Nordbayerische Kurier“ in der Ausgabe vom 31. Mai und 1. Juni 1997 berichtete. Bodo Schultheiß, Hauptgeschäftsführer der Industrie- und Handelskammer und stellvertretender Vorsitzender des Bürgermeisters Bayreuth, betonte in seiner Begrüßung, dass nun bereits mehr als 1,6 Millionen Menschen im Informations- und Kommunikationssektor Arbeit finden und sich diese Zahl nach einer Studie des Münchener Ifo-Institutes bis zum Jahr 2010 um 160.000 bis 180.000 erhöhen würde. Schultheiß: „Deutschland befindet sich auf dem immer rasanter werdenden Weg in die Informationsgesellschaft. Nur die wenigsten Lebensbereiche werden von dieser Entwicklung nicht betroffen sein.“ Wie weit die Kommunikation bereits das Arbeitsleben durchdrungen hätte, belegte Schultheiß mit der Anmerkung, dass „schon heute hierzulande jeder zweite Arbeitnehmer mit der Weitergabe oder Verarbeitung von Informationen beschäftigt ist und viele davon bei der Ausübung ihres Berufes auf moderne informations- und kommunikationstechnische Systeme angewiesen sind“. Der IHK-Hauptgeschäftsführer vertrat erneut die Auffassung, dass das Internet im verarbeitenden Gewerbe Oberfrankens zwar schon von gut einem Viertel der Betriebe genutzt werde, aber „die Intensität und die Art der Nutzung sicherlich vielfach noch nicht dem heute Machbaren und dem unter Wettbewerbsaspekten notwendigen Ausmaß“ entsprächen. Als Aufgabe für alle Verantwortlichen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft bezeichnete er Schultheiß, „strukturbeliebene, weichenstellungen vorzunehmen und Bürger wie Unternehmer über die Bedeutung, über die Chancen und Risiken dieser technologischen Entwicklungen zu informieren“.

In derselben Ausgabe berichtete der Kurier von der **Footeichmanns**



Start > Lifestyle > Zwei Weltrekorde an einem Abend: Mareike Helgert begeistert beim Internationalen Speaker Slam

Lifestyle

Zwei Weltrekorde an einem Abend: Mareike Helgert begeistert beim Internationalen Speaker Slam

by [janes-magazin.de](#) 29. Mai 2022

0 min

0

11

Mastershausen / 29.05.2022 – Beim dritten Internationalen Speaker Slam auf zwei Bühnen in Mastershausen hat es am Wochenende zwei Weltrekorde gegeben. Die Expertin Mareike Helgert aus Stuttgart begeisterte dabei mit ihrer bewegenden Rede. Dafür braucht es

MOST POPULAR



Hannes Jaenicke ruft zu weniger Fleischkonsum auf
30. Mai 2022



Rathausdachführung im Juni
30. Mai 2022



Romantische Urlaubstage in der Natur im Tiny mobil Kuschelglück: Landrefugium Obermüller macht's möglich
30. Mai 2022



Bundesfinanzminister Christian Lindner im Interview mit dem

Cannes: Christina Aguilera und Ricky Martin bei Aids-Gala

Jane Uhlig 27. Mai 2022

Bei einer Aids-Gala der Stiftung amFAR in der Nähe von Cannes gab es viel prominenten Besuch. Auch bekannte Namen aus Musik und Sport waren geladen.

Mehr laden



Taylor Swift nach Attentat «erfüllt von Wut und Trauer»

25. Mai 2022



LIFESTYLE NEWS



Neues Tee-Portal veröffentlicht

[janes-magazin.de](#) 29. Mai 2022

Wir von Tee-Effekte veröffentlichen ein neues Teeportal. Dieses Portal beschäftigt sich mit den speziellen und besonderen Wirkungen von Teesorten aller Art. Auf dem Portal...



Zwei Weltrekorde an einem Abend: Mareike Helgert begeistert beim Internationalen Speaker Slam

[janes-magazin.de](#) 29. Mai 2022

Mastershausen / 29.05.2022 – Beim dritten Internationalen Speaker Slam auf zwei Bühnen in Mastershausen hat es am Wochenende zwei Weltrekorde gegeben...

WECHSELKURSE

EUR - Euro-Länder Mitglied

USD	0,9501
BGN	0,5111
DKK	0,1344
SEK	0,0943

COVID-19 AKTUELL

Deutschland

Zwei Bühnen, zwei Weltrekorde

Mareike Helgert begeisterte Publikum und Jury bei internationalem Speaker Slam

GLASHÜTTEN
Von Dieter Jenß

Stolz ist die Gemeinde Glashütten, allen voran Bürgermeister Sven Ruhl, mit Mareike Helgert seit Kurzem eine zweifache Weltmeisterin in ihren Reihen zu haben. Die seit 1994 in Glashütten beheimatete Frau hat an einem Abend – der Kurier berichtete – beim Internationalen Speaker Slam in Mastershausen in Rheinland-Pfalz beim dritten Internationalen Speaker Slam auf zwei Bühnen gleich bei zwei Weltrekorden mitgewirkt.

Mareike Helgert begeisterte dabei mit ihrer bewegenden Redekunst. Dafür brauchte es Nerven wie Drahtseile: Die eigene Botschaft vor einem weltweiten Publikum sowie einer hochkarätigen Jury knackig, prägnant und emotional präsentieren – und das direkt auf den Punkt. Denn nach genau vier Minuten wird das Mikrofon ausgeschaltet. Das bedeutet 240 Sekunden Zittern. Und Hunderttausende schauen dabei zu, direkt vor Ort oder per Livestream. Das ist der Internationale Speaker Slam – ähnlich der beliebten Poetry Slams, bei denen um die Wette gereimt oder gerappt wird.

Nach New York, Wien, Frankfurt, Hamburg, Düsseldorf, Bayreuth, Wiesbaden und München fand der Internationale Speaker Slam im Hunsrück statt. Beim dritten Rednerwettbewerb auf zwei Bühnen in Mastershausen traten die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Themen gegeneinander an. Diese waren vielfältig wie die Finalistin-



Riesige Freude bei Bürgermeister Sven Ruhl, der vor dem Rathaus in Glashütten der zweifachen Weltmeisterin Mareike Helgert aus Glashütten, die den Excellence Award in der Hand hält, mit einem großen Blumenstrauß gratulierte.

Foto: Dieter Jenß

nen und Finalisten selbst: empathisches Marketing, Glück, Abstinenz, Gesichter-Lesen, Motivation und mehr. Mit 140 Teilnehmern wurde damit ein neuer Weltrekord aufgestellt. Und nicht nur einer, sondern zwei: Denn bei dem von Top-Speaker Hermann Scherer ins Leben gerufenen Veranstaltung waren 19 verschiedene Nationalitäten vertreten, so viele wie noch nie. Das Duell der Redekünstler fand in sechs Sprachen auf der Seebühne sowie in

der Big Hall statt. Zwei Weltrekorde an einem Abend – in der Königsklasse des professionellen Speakings: Mareike Helgert überzeugte und begeisterte dabei Jury und Publikum mit ihrer Bühnenperformance. Ihr Thema beim Speaker Slam: „Gesunde vs. toxische Beziehungen“. Bei der „Excellence Award“-Übergabe erklärte sie: „Beziehungen prägen unser gesamtes Leben und sind deshalb mitverantwortlich für Gesundheit, Erfolg und Glück.

Daher ist ein gutes Umfeld sehr wichtig.“ Helgert, die als Expertin aus Bayreuth auftrat, wurde anschließend von einem Kuratorium aufgrund ihrer Leistungen für den „Positive Change Award For A Better Business“ nominiert.

Unter den 140 Finalisten befanden sich unter anderem eine Ex-Profi-Boxerin sowie mehrere ehemalige Deutsche Meister – vom Rudern über Badminton und Radfahren bis zur Stenografie.

Zwei Weltrekorde an einem Abend: Mareike Helgert begeistert beim Internationalen Speaker Slam

29.05.2022, 20:48 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: [Mareike Helgert](#) / PR Agentur: Mareike Helgert



News abonnieren



Top-Speaker Hermann Scherer und Expertin Mareike Helgert bei „Excellence Award“-Übergabe nach Slam (© Dominik Pfau)

(openPR) *Mastershausen / 29.05.2022* – Beim dritten Internationalen Speaker Slam auf zwei Bühnen in Mastershausen hat es am Wochenende zwei Weltrekorde gegeben. Die Expertin Mareike Helgert aus Stuttgart begeisterte dabei mit ihrer bewegenden Rede.

Dafür braucht es Nerven wie Drahtseile: Die eigene Botschaft vor einem weltweiten Publikum sowie einer hochkarätigen Jury knackig, prägnant und emotional

präsentieren – und das direkt auf den Punkt. Denn nach genau vier Minuten wird das Mi-

ANZEIGE



WIR LEBEN SOLAR.

- Solar-Photovoltaik
- Wärmepumpe
- E-Mobilität
- www.ikratos.de



Anklicken für weitere Informationen

WERBUNG / MEDIADATEN

[Werben im Neuen Wiesentboten >](#)

(Anzeigenpreise, Stellenanzeigen, Agenturkonditionen etc.)

AKTUELLE THEMEN

© Verwarnung vor schwerem Gewitter in Oberfranken und dem nördlichen Mittelfranken

KUNST & KULTUR / BAYREUTH

Zwei Weltrekorde an einem Abend: Bayreuther Expertin Mareike Helgert begeistert beim Internationalen Speaker Slam

PRESSEMITTEILUNG VERÖFFENTLICHT VON REDAKTION AM 3. JUNI 2022



Die eigene Botschaft vor einem weltweiten Publikum sowie einer hochkarätigen Jury knackig, prägnant und emotional präsentieren

Beim dritten Internationalen Speaker Slam auf zwei Bühnen in Mastershausen hat es am Wochenende zwei Weltrekorde gegeben. Die Expertin Mareike Helgert aus Bayreuth begeisterte dabei mit ihrer bewegenden Rede.

Dafür braucht es Nerven wie Drahtseile: Die eigene Botschaft vor einem weltweiten Publikum sowie einer hochkarätigen Jury knackig, prägnant und emotional präsentieren - und das direkt auf den Punkt. Denn nach genau vier

DER AUGENBLICK



schöner Wagen - Foto: Leser Leo Breitenreiter

SUCHE

AUF DIE SCHNELLE

- [Bamberg](#)
- [Bayreuth](#)
- [Coburg](#)
- [Erlangen](#)
- [Forsheim](#)
- [Hof](#)
- [Kronach](#)
- [Kulmbach](#)
- [Lichtenfels](#)
- [Wunsiedel](#)

NEUESTE KOMMENTARE

© Mike bei Fotopark Forchheim: Der Stadtpark wird zur Galerie

ANZEIGE



OPEN AIR HIGHLIGHTS 2022

- FRANK MARKUS BARWASSOR als ERWIN PELZIG**
25.06.22
Seebühne Bad Staffelstein
-20%
- JAMES BLUNT**
27.08.22
Schlossplatz Coburg
-20%
- SANTIANO**
02.09.22
Volksfestplatz Hof
-15%

JETZT BUCHEN UND SPAREN! RABATTCODE: Wiesentbote

Anklicken für weitere Informationen

WERBUNG / MEDIADATEN

[Werben im Neuen Wiesentboten >](#)

(Anzeigenpreise, Stellenanzeigen, Agenturkonditionen etc.)

AKTUELLE THEMEN

© Landkreis Bayreuth: 50/50-Taxi in der Nacht zum Fronleichnam im Einsatz

KUNST & KULTUR / PANORAMA / GLASHÜTTEN / LANDKREIS BAYREUTH

Glashüttener Bürgermeister Sven Ruhl gratulierte Mareike Helgert zum Doppel-Weltrekord

PRESSEMITTEILUNG VERÖFFENTLICHT VON REDAKTION AM 12. JUNI 2022



Bürgermeister-Termin nach Doppel-Weltrekord: Expertin Mareike Helgert wurde nun vom Glashüttener Bürgermeister Sven Ruhl empfangen. Foto: Privat

Empfang im Rathaus für Bayreuther Expertin

Der **Glashüttener Bürgermeister Sven Ruhl** gratulierte jetzt der **Bayreuther Expertin Mareike Helgert** zu ihrem **Doppel-Weltrekord beim Speaker-Slam**.

Bei einem **Empfang** mit Blumen **im Rathaus** unterhielten sich die beiden über den Internationalen Speaker Slam, über Top-Speaker Tobias Beck, über die Vereinsarbeit von Mareike Helgert, die Mitglied beim Verein für nachbarschaftlichen Zusammenhalt in Bayreuth Stadt & Land „J.A.Z. Bayreuth“ ist, über Erfahrungen

DER AUGENBLICK



Das Quackenschloss ist eine Höhlenruine

SUCHE

AUF DIE SCHNELLE

- [Bamberg](#)
- [Bayreuth](#)
- [Coburg](#)
- [Erlangen](#)
- [Forsheim](#)
- [Hof](#)
- [Kronach](#)
- [Kulmbach](#)
- [Lichtenfels](#)
- [Wunsiedel](#)

NEUESTE KOMMENTARE

© Simone Rexin bei Zensus 2022: Haushaltsbefragungen von rund 2,38 Mio. Personen

DIE GEMEINDEN INFORMIEREN

Zwei Weltrekorde an einem Abend:

Bayreuther Expertin Mareike Helgert begeistert beim Internationalen Speaker Slam

Stolz ist die Gemeinde Glashütten, allen voran Bürgermeister Sven Ruhl, mit Mareike Helgert seit kurzem eine zweifache Weltmeisterin in ihren Reihen zu haben. Die seit 1994 in Glashütten beheimatete Powerfrau hat an einem Abend beim Internationalen Speaker Slam in Mastershausen in Rheinland-Pfalz beim dritten Internationalen Speaker Slam am 27. Mai auf zwei Bühnen gleich zwei Weltrekorde geholt.

Die Expertin Mareike Helgert begeisterte dabei mit ihrer bewegenden hervorragenden Redekunst. Dafür brauchte es Nerven wie Drahtseile: Die eigene Botschaft vor einem weltweiten Publikum sowie einer hochkarätigen Jury knackig, prägnant und emotional präsentieren – und das direkt auf den Punkt. Denn nach genau vier Minuten wird das Mikrofon ausgeschaltet. Das bedeutet 240 Sekunden Zittern. Und Hunderttausende schauen dabei zu, direkt vor Ort oder per Livestream.

Das ist der Internationale Speaker Slam – ähnlich der beliebten Poetry Slams, bei denen um die Wette gereimt oder gerappt wird.

Nach New York, Wien, Frankfurt, Hamburg, Düsseldorf, Bayreuth, Wiesbaden und München fand der Internationale Speaker Slam im Hunsrück statt. Beim dritten Rednerwettbewerb auf zwei Bühnen in Mastershausen traten die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Themen gegeneinander an. Diese waren vielfältig wie die Finalistinnen und Finalisten selbst: empathisches Marketing, Glück, Abstinenz, Gesichterlesen, Motivation und mehr. Mit 140 Teilnehmenden wurde damit ein neuer Weltrekord aufgestellt. Und nicht nur einer, sondern zwei: Denn bei dem von Top-Speaker Hermann Scherer ins Leben gerufenen Event waren 19 verschiedene Nationalitäten vertreten, so viele wie noch nie. Das Duell der Redekünstler fand in sechs Sprachen auf der Seebühne so wie in der Big Hall statt.

Zwei Weltrekorde an einem Abend – in der Königsklasse im professionellen Speaking:

Die Expertin Mareike Helgert überzeugte und begeisterte dabei Jury und Publikum mit ihrer Bühnenperformance. Ihr Thema beim Speaker Slam: „Gesunde vs. toxische Beziehungen“. Bei der „Excellence Award“-Übergabe erklärte sie: „Beziehungen prägen unser gesamtes Leben und sind deshalb mitverantwortlich für Gesundheit, Erfolg und Glück. Daher ist ein gutes Umfeld sehr wichtig.“ Mareike Helgert, die als Expertin aus Bayreuth auftrat, wurde anschließend von einem Kuratorium aufgrund ihrer Leistungen für den „Positive Change Award For A Better Business“ nominiert.

Unter den 140 Finalistinnen und Finalisten befanden sich unter anderem eine Ex-Profi-Boxerin sowie mehrere ehemalige Deutsche Meisterinnen und Meister (Rudern, Badminton, Radfahren, Steno).

Mareike Helgert ist Moderatorin, Journalistin, Speakerin und eine der gefragtesten Expertinnen Deutschlands auf dem Gebiet der toxischen (Liebes-)Beziehungen. Mit ihrer Aufklärungsarbeit will sie zu mehr Prävention und mentaler Gesundheit beitragen.



Riesige Freude bei Bürgermeister Sven Ruhl, der vor dem Rathaus in Glashütten der zweifachen Weltmeisterin Mareike Helgert aus Glashütten, die den Excellence Award in der Hand hält, mit einem großen Blumenstrauß gratulierte.

Text/Foto: Dieter Janß

Evangelische Begegnungsstätte
KirchplatzTreff

Kirchplatz 2
95444 Bayreuth
Tel. 0921/596104
Leiterin:
Heike Komma



Wo finden Sie uns?
Direkt gegenüber den Türmen der Stadtkirche finden Sie den KirchplatzTreff im Erdgeschoss des Gebäudes der Gesamtkirchenverwaltung. Vom ZOH sind es gerade mal 10 Minuten und direkt vor der Stadtkirche hält der Stadtbus 314.
Ausführliches Veranstaltungsprogramm: Büro, Kircheneck, Kirchen, Rathaus.

*** Denk-dran-Zettel ***

Mo 6.5., 10 Uhr Heimat hat viele Gesichter
Mo 6.5., 14 Uhr Gedächtnistraining (Kurs bis 3.6.)
Di 14.5., 15 Uhr Bilderreisen Radl-Lust weltweit
Mi 15.5., 14.30 Uhr Literarische Highlights: Juli Zeh
Sa 18.5., 9 Uhr Geführte Radtour zu den Markgrafkirchen
Mi 22.5., 14.15 Uhr Bayreuth summt
Mo 3.6., 10 Uhr Den Drachen an der Leine führen
Di 4.6., 15 Uhr Erzählrunde: Lebensnarben, Lebenskräfte
Di 18.6., 10 Uhr Bewegungstraining bei Osteoporose (bis 16.7.)
Mi 19.5., 14.30 Uhr Literarische Highlights: Dörte Hansen
Mi 26.6., 8.45 Uhr Regensburg: Geschichte weiß blau
Do 27.6. 16 Uhr Muslimisches Leben: Moscheeführung
So 30.6., 10 Uhr Vernissage: Eure Alten werden Träume haben

Jubiläum 25 Jahre KirchplatzTreff

Sonntag, 5. Mai, 10 bis 14 Uhr

Begegnungen von Mensch zu Mensch – im KirchplatzTreff gibt es sie seit 25 Jahren und das ist ein Grund um dankbar zu sein und um zu feiern.

Wir beginnen mit einem Dankgottesdienst um 10 Uhr in der Stadtkirche, danach stoßen wir mit einem Glas Sekt auf die nächsten 25 Jahre an.

Der zweite Höhepunkt des Tages ist eine Podiumsdiskussion zum Thema „Leute heute 55 plus – Von der Zukunft der Altenbildung“.

Danach kann man sich stärken mit Suppe, Kaffee und Kuchen, sich die Ausstellung „25 Jahre KirchplatzTreff“ anschauen und dabei alte Bekannte wieder sehen und neue Bekanntschaften knüpfen.

Das sagen langjährige Mitarbeitende:



Renate Bröckel, seit 25 Jahren Köchin beim Mittagstisch: „Ich arbeite gerne im KirchplatzTreff mit, weil es mir einfach immer wieder Freude gemacht hat. Als Ehrenamtliche bekommt man viel zurück von den Gästen, wenn sie einen anstrahlen, weil das Essen wieder mal so gut geschmeckt hat.“



Eleonore Hacker, seit 25 Jahren engagiert im Bewegungs- und Gedächtnistraining und im Café: „Ich gebe gerne davon weiter, von dem ich weiß, dass

es gut tut, es anderen Freude macht, Geist und Körper stärkt.“



Christa Sommerick, seit 21 Jahren im Café, mit Diavorträgen dabei und im Mittagstisch:

„Ich bin immer gerne im KirchplatzTreff und arbeite ehrenamtlich. Ich fühle mich hier wie daheim, ich kenne die Gäste ganz gut und das macht mir natürlich viel Freude.“



Else Hochleichter, seit 22 Jahren Bürokommunikation: „Mir gefällt, dass es viele Angebote gibt, Vorträge, Feste, Andachten und einfach die Gemeinschaft mit netten Menschen.“

Podiumsdiskussion: „Leute heute 55 plus – Von der Zukunft der Altenbildung“

11.30 – 12.30 Uhr

25 Jahre, da ist eine Institution immer noch jung – aber aus den Kinderschuhen herausgewachsen und mit beiden Beinen fest im Leben stehend. So wie ein junger erwachsener Mensch denken auch wir als KirchplatzTreff: Wohin führt uns der Weg in den nächsten 25 Jahren? Anregungen holen wir uns von Teilnehmenden einer Podiumsdiskussion, die wir zur Zukunft der Altenbildung befragen wollen. Wir freuen uns auf:

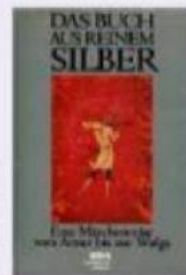


Jürgen Hacker, Dekan: „Die Zukunft der Bildungsarbeit mit Seniorinnen und Senioren wird angesichts des demographischen Wandels stärker noch als bisher ein gewichtiger Teil der Arbeit unserer Gesamtkirchengemeinde werden.“

Märchenabend zum Silberjubiläum

Mi 8. Mai, 17 Uhr

Genau das Richtige für Menschen, die ein Silberjubiläum feiern, ist das sibirische Märchen „Das Buch aus reinem Silber“, das sowohl wunderbar unterhalten kann, als auch einen Einblick in fremde Kulturen ermöglicht. Nebenbei serviert es auch eine gute Portion Weisheit und den schelmischen Blick auf allzu Menschliches. Die Märchenfrau Andrea Gisder erzählt Geschichten, bei denen es gerne auf die innere Wahrheit ankommen darf. Für Paare, die 2019 Silberhochzeit feiern, ist der Eintritt frei.





Antje Wagner, Soziologin, Projektleiterin Quartiersmanagement Altstadt: „Die Zukunft der Bildungsarbeit mit Seniorinnen und Senioren ist vielfältig, denn es gibt nicht DIE Senior*innen, sondern eine bunte Interessen- und Bedarfslandschaft.“



Dr. Jürgen Wolff, Leiter des Evangelischen Bildungswerks: „Die Zukunft der Bildungsarbeit mit Seniorinnen und Senioren hat bereits begonnen. Die „jungen“ Senioren definieren sich durch Interessen und den Wunsch nach aktiver Teilhabe. Senior*innen verfügen meist über eine gute Ausbildung und bringen sich in die Bildungsarbeit aktiv ein. Von den Anbietern erwarten sie inhaltliche und didaktische Kompetenz.“



Monika Helgert, Verein J.A.Z.: „Die Zukunft der Bildungsarbeit mit Seniorinnen und Senioren ist spannend und aufregend, weil die neuen Alten die ewig Jungen sein werden.“



Mareike Helgert, Moderatorin und freie Journalistin, Stuttgart leitet die Diskussion.

Foto: privat

ANZEIGE

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



Mark Beyer
Geschäftsführer
Dipl.-Betriebswirt (FH)
Geprüfter Immobilien-Sachverständiger für
Immobilienbewertung (PersCert®)

SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?

Wir vermitteln Ihre Immobilie an vorgemerkte solvente Kunden zum bestmöglichen Preis.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten.

T.: 0921 - 73 04 553

VON POLL
IMMOBILIEN

VON POLL IMMOBILIEN zeigt Engagement.



Stiftung **KinderHerz**
Wir sind Weltverbesserer!



NCL-Stiftung
NACHKOMMEN LEBEN!

Shop Bayreuth | Hohenzollererring 73 | 95444 Bayreuth | bayreuth@von-poll.com

Leading REAL ESTATE | www.von-poll.com/bayreuth

Sudoku für Räselfreunde

1. Einfach

Haben Sie die drei Zahlenrätsel in der letzten Ausgabe lösen können? Hier finden Sie die Auflösung und zwei neue Sudokus. Achtung: In jeder Zeile, Spalte und jedem Neuner-Kästchen dürfen die Ziffern 1 bis 9 nur einmal vorkommen!

7	1	2	9	4	8	6	5	3
6	3	9	7	2	5	4	1	8
8	5	4	3	6	1	7	2	9
5	7	6	2	3	4	9	8	1
3	9	8	6	1	7	2	4	5
2	4	1	5	8	9	3	6	7
4	6	7	1	5	3	8	9	2
1	2	3	8	9	6	5	7	4
9	8	5	4	7	2	1	3	6

4	7	2	5	8	9	6	3	1
5	1	8	2	6	3	4	9	7
3	6	9	4	7	1	2	8	5
6	4	1	9	5	8	3	7	2
7	2	3	6	1	4	8	5	9
9	8	5	3	2	7	1	6	4
2	9	4	7	3	6	5	1	8
1	5	6	8	9	2	7	4	3
8	3	7	1	4	5	9	2	6

1	9	4	7	3	6	5	8	2
5	8	2	4	1	9	7	6	3
7	3	6	2	5	8	1	4	9
2	4	8	5	7	1	9	3	6
6	1	5	3	9	4	2	7	8
9	7	3	8	6	2	4	5	1
8	5	1	6	2	7	3	9	4
4	2	7	9	8	3	6	1	5
3	6	9	1	4	5	8	2	7

9	5	7		1				
						1	7	3
			6	8	7	9	2	
			3		5	2	6	
		2		9		5		
	1	5			8			
	6		7				3	9
5				6		7		
1	7		9					4

2. Mittel

			6	5				
7				4		9	5	2
3		5	1					4
		3					4	5
2		7						9
4			5	2	6			7
	7				8	5		
		4				7	2	
	9				5		6	



MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

R T L NEWS

< Lifestyle Trending Mode Beauty Fitness Essen & Trinken

Heute ist Weltnettigkeitstag. Am 13.11. findet der jährliche Weltnettigkeitstag, der World Kindness Day, statt. Dieser existiert seit 1998 und soll die Menschen daran erinnern, freundlicher zueinander zu sein. Das Ziel der Nettigkeitsbewegung: eine freundlichere und damit bessere Welt. Wir haben Tipps und Ideen für Sie, wie Sie den Tag entsprechend würdigen.

Fünf Ideen, um den Tag entsprechend zu würdigen

Mareike Helgert, Coach und Expertin für toxische (Liebes-)Beziehungen rät:

1. Freundlichkeit beginnt im eigenen Kopf. Heute mal keine Selbstvorwürfe und Zweifel, sondern wertschätzende Gedanken und Selbstfürsorge.
2. Beim Spaziergang zehn fremde Menschen anlächeln.
3. Mal wieder Danke sagen (mit einem Zettel oder Blümchen).
4. Spenden Sie. Das kann Geld sein oder auch einfach Zeit (Ehrenamt & Co.).
5. Ehrliche Komplimente, z. B. an den aufmerksamen Busfahrer oder die rücksichtsvolle Nachbarin.

Quelle: RTL NEWS





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

<https://www.bild.de/regional/hamburg/nachricht/taeglich-aktuelle-news-und-informationen-aus-der-hansestadt-36067376.bild.html>



STARTSEITE NEWS POLITIK REGIO UNTERHALTUNG SPORT FUSSBALL LIFESTYLE RATGEBER AUTO DIGITAL SPIELE DEALS

+++ HAMBURG-TICKER +++

WM-Schalalala in Hamburg



Sportsenator Michael Neumann (44, SPD) mit den Models Bente (27, v. li.), Linda (21), Mareike (30) und Dana (22). Sie tragen Trikots unserer Vorrunden-Gegner Portugal, Ghana und USA
Foto: coremedia

f TEILEN t TWITTERN e SENDEN

ANZEIGE

21.05.2014 - 08:49 Uhr

Der Hamburg-Ticker von BILD.de: Täglich aktuelle Nachrichten und Informationen [aus der Hansestadt.](#)

Quelle: bild.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

<https://www.kurier.de/inhalt.weihnac>

Weihnachtspost für Senioren **Briefe gegen die Einsamkeit**

Peter Rauscher (1), 15.12.2020 - 14:10 Uhr



Mit diesem Flyer werben Sonja Schug und Jaz für ihre Aktion. *Foto: Jaz*

Abstandsregeln, Kontaktbeschränkungen, Infektionsgefahr. Vielen Senioren droht ein einsames Weihnachtsfest. Eine junge Studentin in Bayreuth tut was dagegen.

Quelle: kurier.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

BR MEDIATHEK

LIVE PROGRAMM SENDUNGEN RUBRIKEN

SUCHE MEINS

BR

2 Gefällt das 1 Gefällt das nicht Merken Download Teilen

Bayreuth
Briefe gegen die Einsamkeit
BR Fernsehen
05.01.2021, 18:00 Uhr
3 Min

Online bis 05.01.2022, 00:00 Uhr. Warum?

Ganze Sendung

Abendschau | 05.01.2021
Corona-Gipfel | Luftfilter gegen Corona...
05.01.2021 29 Min

Bayreuth
Briefe gegen die Einsamkeit

Briefe für Menschen, die allein sind: Dieser Aufruf des Vereins "Jung und Alt Zusammen" in Bayreuth hat so große Resonanz erfahren, dass über 1.500 geschrieben wurden: Briefe, die von Herzen kommen und

Quelle: br.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

Meistbesucht Erste Schritte

Suchbegriff ...



GÜTSEL ONLINE

Home Gütersloh Veranstaltungen Kulturportal Gütersloh Gütsel News Center ePaper Kontakt Gütsel UnShop

Bayreuth, 9. Februar 2022

Der 14. Februar steht ganz im Zeichen der Liebe – auch der Selbstliebe. Deshalb ist der Valentinstag ein guter Anlass, die eigene Beziehung zu reflektieren und gegebenenfalls zu beenden, sollte sie sich als »toxisch« herausstellen.

Der 14. Februar ist nicht für alle Paare ein Tag der #Romantik. Manche erwarten ein Valentinstag voller Drama, Frust und Tränen. Wer zum Beispiel eine Beziehung mit einer #narzisstischen Person führt, für den ist Streit an Feiertagen fast schon vorhersehbar. »Denn solch toxische Menschen neigen dazu, besondere Events zu ruinieren, da sie das Bedürfnis haben, selbst stets im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen«, erklärt Mareike Helgert, Coach und Expertin für »toxische« (Liebes-)Beziehungen.

Wie unterscheidet sich eigentlich eine gesunde Beziehung von einer »toxischen«, also schädlichen? Eine gute Partnerschaft ist geprägt von Respekt, Kommunikation, Vertrauen, Empathie, Kompromissen, gleichen Wertvorstellungen und mehr. Diese Grundlagen fehlen zumeist in einer ungesunden Beziehung. Hier dominieren häufig Gefühle von Trauer, Wut und Verwirrung, aber auch Scham oder gar Angst. »Solche giftigen, destruktiven Beziehungen können seelisch und körperlich krankmachen«, warnt Mareike Helgert.

Anzeichen einer »toxischen« Beziehung

- Krankhaftes Lügen, Manipulationen, extremer Egoismus
- Hassliebe, ständige Hochs und Tiefs, starke Stimmungsschwankungen
- Empathielosigkeit, regelmäßige Grenzüberschreitungen
- Haltlose Schuldzuweisungen, Schuldumkehr
- Bestrafungen, Abwertung, Kontrolle, übersteigerte Eifersucht
- Energieraubender Kontakt, Dauerstress

Quelle: guetsel.de





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

TECHNISCHE AUSSTATTUNG





MAREIKE HELGERT

MODERATORIN,
JOURNALISTIN,
EXPERTIN, SPEAKERIN
UND TRAINERIN

KONTAKT

Mareike Helgert
Stuttgart & Bayreuth

Buchenweg 6
95496 Glashütten

Telefon: 0177 5882609

Mail: kontakt@www.mareikehelgert.de

Website: www.mareikehelgert.de

