Event-Themen 2027/2028 im Überblick

Gerne bereichere ich eure Veranstaltung – ob Frauenevent, Seminar, Fachtagung, Lesung oder ein anderer Anlass. Die Themen werden entsprechend dem Rahmen der Veranstaltung und der jeweiligen Zielgruppe entfaltet. Einige Themen sind besonders zugänglich für kirchenferne Gäste; andere eignen sich auch gut für Tagesevents. Zu vielen dieser Themen habe ich Bücher veröffentlicht. Die Referate sind jedoch eigenständig konzipiert und setzen keine Kenntnis der Bücher voraus. Gerne bringe ich eine Auswahl meiner Bücher mit, die im Rahmen der Veranstaltung erworben werden können, und signiere diese im Anschluss an das Referat. Die Referate werden durch ansprechende PowerPoint-Präsentationen unterstützt. Auch weitere Themen oder alternative Titelformulierungen sind nach Absprache möglich. Der christliche Glaube und biblische Bezüge fliessen natürlich und unaufdringlich in meine Referate ein.

Persönlichkeitsvielfalt & lebendiges Miteinander

1. **Hochsensibilität – Trend oder Lebensrealität?**
   Besonders zugänglich für kirchenferne Gäste
   Auch für ein Tagesevent geeignet
   Ist Hochsensibilität einfach ein Trendthema – oder gibt es tatsächlich Menschen, die empfindsamer sind und mehr wahrnehmen als andere? Debora Sommer beleuchtet das Thema aus persönlicher, christlicher und wissenschaftlicher Perspektive. Das Referat vermittelt hochsensiblen Menschen, ihrem Umfeld und allen Interessierten grundlegendes Wissen und alltagsnahe Impulse. Es macht Mut, das Gefühl, falsch zu sein, hinter sich zu lassen, sich selbst besser kennenzulernen und die besonderen Stärken dieser Wahrnehmungsbegabung zu entdecken.

2. **Leise und laut die Welt verändern** Besonders zugänglich für kirchenferne Gäste
   Introvertierte und extravertierte Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Kraft schöpfen, handeln und sich in die Welt einbringen. Diese Unterschiedlichkeit führt im Alltag, in Beziehungen und im Beruf immer wieder zu Spannungen und Missverständnissen. Debora Sommer zeigt, wie Introvertierte und Extravertierte ticken, welche Stärken sie mitbringen und weshalb es beide braucht. Dabei richtet sie den Blick besonders auf den oft unterschätzten Beitrag introvertierter Menschen und macht Mut, die Welt auf die eigene, leise oder laute Weise mitzugestalten.

3. **Intro liebt Extro – Gemeinsam mit Rolf Sommer** Besonders zugänglich für kirchenferne Gäste
   Auch für ein Tagesevent geeignet
   Gegensätze ziehen sich bekanntlich an – doch was uns zu Beginn einer Beziehung fasziniert, kann im gemeinsamen Alltag ganz schön herausfordern. Debora und Rolf Sommer kennen diese Dynamik aus ihrer eigenen Ehe. Erst als sie verstanden, was hinter ihren unterschiedlichen Bedürfnissen und Verhaltensweisen steckt, eröffnete sich ihnen ein neuer Weg des Miteinanders. Persönlich, fundiert und mit Humor geben sie Einblick in die Lebenswelten introvertierter und extravertierter Menschen. Ein ermutigendes Referat mit praktischen Anregungen, um einander besser zu verstehen und Unterschiede als wertvolle Stärke für die Beziehung zu entdecken.

4. **Tausend Ideen im Herzen** Besonders zugänglich für kirchenferne Gäste
   Wenn dein Leben zu kurz scheint für alles, was dir auf der Seele brennt, gehörst du vielleicht zu den Menschen, die sich für vieles begeistern und am liebsten mehrere Leben gleichzeitig führen würden. Solche Menschen werden häufig als Scanner-Persönlichkeiten bezeichnet. Sie sind neugierig, ideenreich und vielseitig interessiert – und zweifeln doch oft an sich, weil es ihnen schwerfällt, sich für einen Weg zu entscheiden oder dauerhaft bei einer Sache zu bleiben. Debora Sommer nimmt dich mit in die faszinierende Welt der Vielbegeisterten. Verstehe, warum innere Vielfalt kein Makel ist, sondern eine wertvolle Stärke sein kann, die Gott ganz bewusst in manche Menschen hineingelegt hat.

Entfaltung & Lebensgestaltung

5. **Einzigartig! Entfalte, was in dir steckt** – Kriechst du noch oder fliegst du schon?
Besonders zugänglich für kirchenferne Gäste

Auch für ein Tagesevent geeignet

Die Raupe trägt ihre Flügel bereits in sich. In ihr ist alles angelegt, was sie für die Verwandlung zum Schmetterling braucht. Ganz ähnlich soll auch in unserem Leben zur Entfaltung kommen, was Gott in uns hineingelegt hat. Doch weshalb verharren wir manchmal im Raupenstadium? Warum fürchten wir Kokonzeiten und Veränderungen? Für Debora Sommer ist die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling zu einem Sinnbild ihres eigenen Lebens geworden. Offen erzählt sie von persönlichen Erfahrungen und nimmt auch schwere Zeiten nicht aus. Lass dich von der faszinierenden Schmetterlingsbotschaft ermutigen, deiner eigenen Entwicklung Raum zu geben und mutig in das hineinzuwachsen, was in dir angelegt ist.

6. **Blühe dort, wo du gepflanzt bist** Besonders zugänglich für kirchenferne Gäste

Auch für ein Tagesevent geeignet

«Blühe dort, wo du gepflanzt bist!» – diese Aufforderung klingt schön, kann aber im wirklichen Leben ganz schön herausfordern. Denn wir alle sind in Lebensumstände eingepflanzt, die wir uns nicht immer ausgesucht haben. Und der Blick auf den scheinbar schöneren Garten anderer kann schnell mutlos machen. Doch die Bibel ermutigt uns, trotz Sturm und Wetter nicht aufzugeben. Was braucht deine Lebensblume, damit sie wachsen und sich entfalten kann? Lass dich ermutigen, deinen eigenen Lebensgarten mit neuen Augen zu betrachten und dort aufzublühen, wo du heute stehst.

7. **Hinterlasse ein positives Erbe** – Empfangen und Weitergeben – Staffellauf der Generationen
Besonders geeignet für generationenübergreifende Frauenanlässe

Unser Leben gleicht einem Staffellauf: Wir alle haben einen Stab von Menschen vor uns empfangen und werden ihn eines Tages an andere weitergeben. Was uns mitgegeben wurde, prägt unseren eigenen Lauf – und die Art, wie wir unser Leben gestalten, hinterlässt wiederum Spuren bei kommenden Generationen. Doch was geschieht, wenn das Erbe, das wir empfangen haben, schwierig oder schmerzhaft ist? Am Bild des Staffelstabs lädt Debora Sommer dazu ein, die eigenen Prägungen anzuschauen und zu entdecken, wie selbst aus Bruchstücken Gutes wachsen kann. Denn wir können mitgestalten, welches Erbe wir durch unser Leben weitergeben.

8. **Sehnsucht als Lebenskraft entdecken** – Im Herzen ist Raum für mehr

Auch für ein Tagesevent geeignet

Warum hört unser Herz nie auf, sich zu sehnen? Weshalb stellt sich selbst nach den schönsten Erlebnissen oder dem Erreichen eines lang ersehnten Ziels wieder dieses Gefühl ein, dass es noch mehr geben muss? Debora Sommer nimmt dich mit auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Sehnsucht. Woher kommt sie? Wie kannst du deinen oft schwer greifbaren Gefühlen auf die Spur kommen und darin deine tiefsten Sehnsüchte erkennen? Und was hat Gott mit all dem zu tun? Entdecke, wie deine Sehnsucht zu einer wegweisenden Lebenskraft werden kann.

Glaube, Hoffnung & innere Freiheit

9. **Hoffnungsschimmer in der Dunkelheit**
   Körperliche oder seelische Schmerzen können uns den Mut und die Hoffnung rauben. Während ihrer langjährigen chronischen Schmerzerkrankung machte sich Debora Sommer auf die Suche nach Hoffnungsschimmern – und fand im Glauben an Jesus Christus und in Gottes Wort immer wieder Halt, Trost und neue Lebenskraft. Mit persönlichen Einblicken und ermutigenden Impulsen lädt sie dich ein, auch in deiner eigenen Dunkelheit nach Hoffnungsschimmern Ausschau zu halten. Denn selbst dort, wo wir keinen Weg mehr sehen, kann neue Hoffnung wachsen.

10. **Trotz-dem** – Wenn der Glaube tiefe Wurzeln schlägt
    Das Leben ist nicht einfach. Immer wieder sind wir herausgefordert und manchmal auch überfordert. Wie kann es gelingen, dass unsere begrenzte menschliche Wirklichkeit immer mehr von der göttlichen Realität durchdrungen wird, die unseren Verstand übersteigt? Wie können wir mitten in den Stürmen unseres Lebens eine übernatürliche Freude und einen Frieden erfahren, der sich nicht erklären lässt? Und wie finden wir zu einem Trotzdem-Glauben, der nicht davon abhängig ist, wie sich die Dinge in unserem Leben entwickeln?

11. **Unverschämt leben** – toxische Scham überwinden
    Auch für ein Tagesevent geeignet
    Neben gesunder Scham, die unsere Grenzen schützt, gibt es auch toxische Scham, die sämtliche Lebensbereiche vergiften kann. Sie lässt uns glauben, mit uns stimme etwas nicht, und treibt uns aufgrund gefühlter Mängel, unerfüllter Ideale, persönlicher Beschämung oder eigenen Versagens in Rückzug und Isolation. Doch Scham verliert ihre Macht, wenn sie ans Licht kommen darf. Wie können wir ihre Masken erkennen und ablegen? Und wie finden wir zurück zu unserer Würde und zu einem Leben in Freiheit? Gottes Wort weist uns einen Weg aus der Scham – hin zu Annahme, Wiederherstellung und einem befreiten Leben.

12. **Mut zum Risiko** – Dein Leben als Abenteuer
    Manchmal ruft Gott uns über das Vertraute hinaus – und plötzlich stehen uns Ängste, Zweifel und scheinbar unüberwindbare Hindernisse im Weg. Doch Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut wächst, wenn wir Gott mehr zutrauen als unseren Begrenzungen und mit der Kraft, die wir haben, den nächsten Schritt wagen. Anhand biblischer, historischer und persönlicher Beispiele zeigt Debora Sommer, wie Menschen trotz Unsicherheit ihrem Auftrag gefolgt sind. Lass dich ermutigen, dem nachzuspüren, was Gott dir aufs Herz gelegt hat, und dich auf das Abenteuer einzulassen, das er für dein Leben bereithält.

Kurzvorstellung

Debora Sommer

Debora Sommer-Mauerhofer (Jg. 1974) ist promovierte Theologin, christliche Autorin, erfahrene Referentin und Menschenbegleiterin. Sie ist verheiratet mit Rolf und lebt im Schweizer Mittelland.
www.deborasommer.com