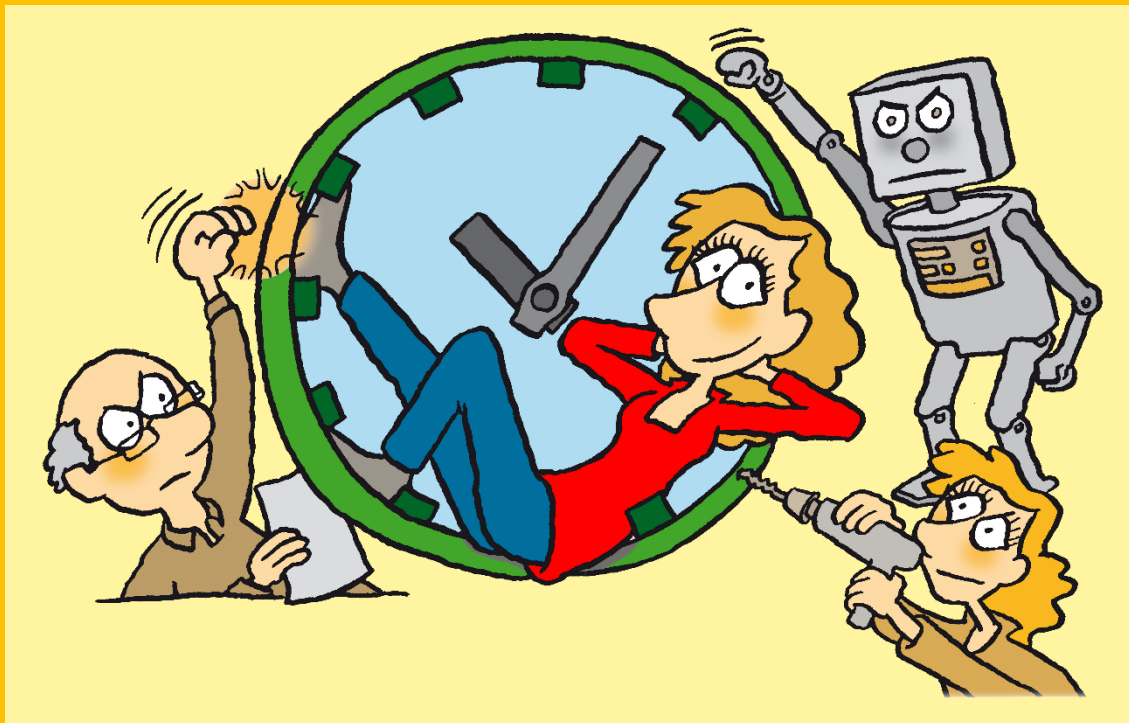


simplify your time

Zeitmanagement für Freiwillige

mit Werner Tiki Küstenmacher



Donnerstag, 16. Oktober 2025,

19:00 Uhr, Aula

Eintritt frei. Kollekte.

simplify your time

Viele Menschen fragen sich besorgt: „Wie soll ich das alles schaffen? Woher soll ich die Zeit dafür nehmen?“ Überall steigen die Anforderungen. Freiwillige, die sich ehrenamtlich engagieren, stellen sich die Frage vielleicht noch intensiver als andere. Denn ständig kommen neue Unsicherheiten dazu. Was wird der Zollkrieg mit den USA für uns alle bedeuten? Es gibt nach wie vor Kriege auf der Erde. Dazu den Klimawandel, die Sorge um die eigene Gesundheit ... Alles wird komplizierter.

Tiki Küstenmachers Botschaft: Fürchtet euch nicht! Jeder Mensch kann vom Leiden zum Handeln finden, von der Angst zur Lebensfreude. Der Schlüssel dazu ist im Gehirn. Im limbischen System, einer Region im Zentrum des Kopfes, sind die Emotionen beheimatet. Es ist ein sehr altes und sehr schnell reagierendes, hocheffizientes Steuerungsorgan. Und es ist der Sitz des Zeitgefühls.

In einem unterhaltsamen Vortrag mit vielen, zum Teil live vor Ihren Augen entstehenden Cartoons zeigt Küstenmacher, wie Sie klug mit Ihrem emotionalen Gehirn kooperieren können – und mit dem der lieben Mitmenschen. In den letzten Jahrzehnten hat die Neurowissenschaft erstaunliche Erkenntnisse über das Wesen des limbischen Gehirns herausgefunden, die Küstenmacher in einer heiteren und gehirnfrendlichen Weise präsentiert. Versprochen: Sie werden Zuversicht tanken und das Thema Zeit neu sehen!



Werner Tiki Küstenmacher, Jahrgang 1953, verheiratet mit der Autorin Marion Küstenmacher, drei Kinder, wohnt in Gröbenzell bei München in Deutschland. Gelernter evangelischer Pfarrer (seit 2006 im Ehrenamt) und Journalist. Seit seiner Kindheit ununterbrochen als Karikaturist tätig. Hat bis heute über 120 Bücher veröffentlicht. Das etwa 70. davon wurde ein Weltbestseller: *simplify your life*, erschienen 2001.

Er ist regelmäßiger Mitarbeiter im Bayerischen Rundfunk und wurde 2009 in die „Hall of Fame“ der German Speakers Association aufgenommen.