



MIC

NON

SPEAKERMAPPE

MEIN MOTTO UND VISION

“**NEHME DIE SITUATION, IN DER
DU DICH BEFINDEST, SELBST
IN BESITZ.**”

Wir alle durchlaufen Phasen der Veränderung, und keine ist prägender und bedeutungsvoller als die der Wechseljahre. Diese Zeit ist nicht das Ende eines Kapitels, sondern der Beginn eines neuen.

Ich, Mignon Kowollik, sehe es als meine Mission, das Schweigen über Themen wie die Wechseljahre und weibliche Sexualität zu brechen. Als Sprecherin und Expertin möchte ich Frauen darin bestärken, ihre Erfahrungen nicht nur zu akzeptieren, sondern voller Stolz und Selbstbewusstsein in Besitz zu nehmen.

In meinen Vorträgen schaffe ich einen Raum für Offenheit, Wissen und Selbstwert. Ich setze mich für die Sichtbarkeit und Würde jeder Frau ein, die diese Lebensphase betritt – ein Lebensabschnitt, in dem es so viel mehr zu entdecken gibt als nur das Altern.



ICH ALS SPEAKERIN

MIGNON KOWOLLIK

- Alter: 43 Jahre
- Profession: Ausgebildete Sexualberaterin und Expertin für Frauengesundheit
- Weiterbildung: Fortbildungen in Psychologie mit Fokus auf die Bedürfnisse und Gesundheit der Frau
- Erfahrung: Über 4 Jahre Erfahrung in Beratung und öffentlicher Aufklärung über weibliche Gesundheit und Sexualität

Als Sexualberaterin und Expertin für Frauengesundheit setze ich mich mit Leidenschaft und Fachwissen dafür ein, dass die Themen Wechseljahre und weibliche Sexualität endlich den Raum in der Gesellschaft erhalten, den sie verdienen.

In zahlreichen Weiterbildungen habe ich meinen Fokus auf die psychologischen, sozialen und biologischen Dimensionen der weiblichen Sexualität und Gesundheit gelegt.

Als Speakerin stehe ich für Wissensvermittlung und Selbstermächtigung – ich inspiriere Frauen, auf ihre eigene Stimme zu hören und gesellschaftliche Tabus zu hinterfragen.

Ich bringe tiefes Wissen und Empathie auf die Bühne und schaffe so eine offene, wertschätzende Atmosphäre.



WIE ENTTABUISIERT MAN WECHSELJAHRE UND WEIBLICHE SEXUALITÄT?

“DIE GESELLSCHAFT HAT KEINEN
PLATZ MEHR FÜR UNS.”

In unserer Gesellschaft werden Wechseljahre oft als Ende einer Ära wahrgenommen – als eine Zeit, in der die Frau ihren Platz verliert. Dabei gibt es in dieser Phase so viel, das neu beginnt: Freiheit, Selbstverwirklichung und eine ganz eigene Form von Lebensenergie. Ich glaube fest daran, dass wir nur durch Dialog und Aufklärung diese veralteten Ansichten verändern können.

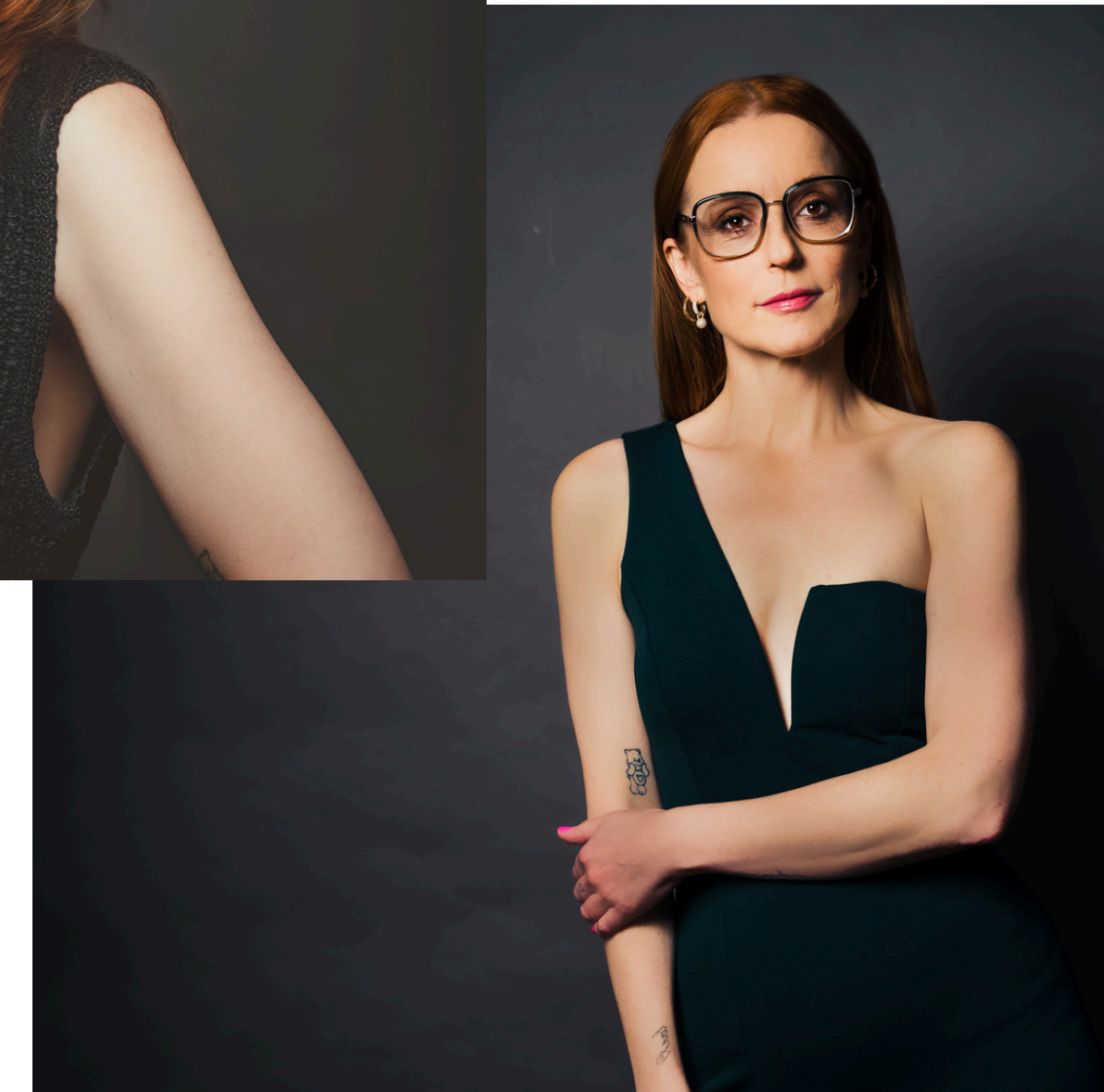
Meine Herangehensweise zur Enttabuisierung:

Wissen vermitteln: Durch fundierte Informationen über die Wechseljahre und Sexualität kläre ich über körperliche und emotionale Veränderungen auf.

Empathie und Wertschätzung: Durch einfühlsame und wertschätzende Sprache schaffe ich eine Atmosphäre, in der Frauen sich verstanden und respektiert fühlen.

Positive Vorbilder schaffen: Als Role Model biete ich Frauen ein Vorbild, das sich nicht versteckt, sondern stolz auf das ist, was sie durchlebt und erreicht hat.

Dialog statt Monolog: Durch interaktive Elemente lade ich mein Publikum zum Mitdenken und Mitdiskutieren ein – Tabus brechen wir nur gemeinsam.



GESELLSCHAFTLICHE WAHRNEHMUNG VON FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

ZITATE, DIE FRAUEN OFT HÖREN:

“DU KANNST EINPACKEN.”

“DICH MUSS MAN WEGWERFEN.”

“DEIN LEBEN IST VORBEI.”

“DU SOLLTEST DICH ZURÜCKZIEHEN.”

“DIE GESELLSCHAFT HAT KEINEN PLATZ MEHR FÜR DICH.”

Diese Aussagen spiegeln wieder, wie tief verankert die gesellschaftliche Stigmatisierung der Wechseljahre ist. Es sind Aussagen, die verletzen und entmutigen. Doch ich trete an, um diese Vorurteile zu entkräften.

Denn das Leben ist keineswegs vorbei – es ist eine Zeit der inneren Kraft und Reife, die sichtbar gemacht werden sollte.



**MEIN ZIEL IST ES,
VORURTEILE ZU ÜBERWINDEN
UND FRAUEN ZU ERMUTIGEN,
IHRE WÜNSCHE UND
BEDÜRFNISSE OHNE SCHAM
ZU LEBEN.**

**JEDE LEBENSPHASE VERDIENT
ES, GEFEIERT ZU WERDEN!**

VORTRÄGE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR FIRMEN



Meine Vorträge sind für Unternehmen, Verbände und Events, die den Wandel hin zu einer integrativen und respektvollen Kultur fördern möchten.

Mit Wissen, Humor und Authentizität bringe ich eine neue Perspektive auf Themen, die längst überfällig sind.
Die Buchungsmöglichkeiten umfassen maßgeschneiderte Vorträge und Workshops, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und die Anforderungen der Firmen abgestimmt sind.

„Wechseljahre neu gedacht“

Die Wechseljahre als Beginn einer neuen Ära betrachten. Was bedeutet diese Lebensphase wirklich, und wie können wir sie positiv gestalten?

Praktische Tipps und persönliche Geschichten sorgen für Inspiration und Selbstbewusstsein.

Zeitaufwand: 45 Minuten

INSPIRATION



VORTRÄGE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR FIRMEN

SICHTBARKEIT

„Tabus brechen: Weibliche Sexualität in jeder Lebensphase“

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen in allen Altersgruppen und bringt das Thema Sexualität ins Zentrum der Selbstfürsorge und des Selbstverständnisses.

Zeitaufwand: 60 Minuten

„Mit 50 plus im Job: Wie Unternehmen von Lebenserfahrung profitieren“

Ein Vortrag, der zeigt, wie Frauen in der zweiten Lebenshälfte Unternehmen bereichern und warum Altersdiversität eine Stärke ist.

Zeitaufwand: 30 Minuten

„Selbstbewusst älter werden: Die innere Kraft der Wechseljahre“

Ein motivierender Vortrag über Selbstakzeptanz und das Finden der eigenen Stärke im Älterwerden.

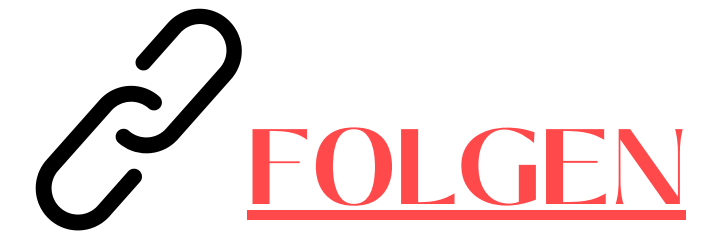
Zeitaufwand: 50 Minuten

VERÄNDERUNG



MISSION FRAU – MODERATIONSTÄTIGKEIT BEI TIDE TV

MISSION FRAU



Im Rahmen meiner Moderationstätigkeit bei Tide TV leite ich die Serie Mission FRAU, die darauf abzielt, Frauen in allen Lebensphasen sichtbarer zu machen. Durch Interviews schaffen wir ein Bewusstsein für Themen, die Frauen betreffen und oft nicht genug Beachtung finden. Mein Ziel ist es, Frauen in ihrer Vielfalt zu zeigen und ihnen eine Plattform zu geben, um gehört und verstanden zu werden.

Einblick in die Arbeit:

Mission FRAU ist mehr als eine Sendung – es ist ein Raum für Austausch, für Stolz und für echte Geschichten. Jede Folge stellt die Stärke und Vielseitigkeit von Frauen in den Mittelpunkt und lädt Zuschauer*innen dazu ein, sich inspirieren zu lassen.

Seit 2021 habe ich eine fundierte und umfassende Ausbildung in Sexualberatung durchlaufen. Mein Wissen und meine Expertise erstrecken sich über verschiedene Bereiche der Sexualität, Paarberatung, Psychotherapie und Frauengesundheit – immer mit dem Ziel, dich bestmöglich auf deinem Weg zu einer erfüllten Sexualität zu begleiten.

2021 – Ausbildung zur Sexualberaterin am SoHAM Institut

Meine Reise begann mit einer tiefgehenden Ausbildung am renommierten SoHAM Institut, wo ich fundierte Einblicke in die Sexologie erhielt. Der Fokus lag auf der Behandlung sexueller Funktionsstörungen bei Frauen und Männern sowie auf der sexologischen Paarberatung.

Seit 2021 – Fortbildung bei LifeLessons: Klinische Sexologie & systemische Sexualtherapie

Parallel dazu erweitere ich seit 2021 mein Wissen bei LifeLessons, wo ich mich auf klinische Sexologie und systemische Sexual- und Paartherapie spezialisiere. Themen wie die weibliche Lust, der Umgang mit sexuellen Fantasien, Paartherapie und LGBTQIA+ stehen hier im Vordergrund.

2022 – Weiterbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Hier vertiefe ich meine Kenntnisse in Psychotherapiegrundlagen, psychosexueller Entwicklung und affektiven Störungen. Mein Ziel ist es, psychologische und therapeutische Elemente nahtlos in die Sexualberatung zu integrieren, um dir umfassende Unterstützung zu bieten.

2023/2024 – Studium zur Betriebspsychologischen Beraterin

Im Rahmen meiner weiteren Ausbildung vertiefe ich derzeit mein Wissen in Arbeits- und Betriebspsychologie.

2024 – Fernstudium für ganzheitliche Frauengesundheit - Wechseljahre

Hier beschäftige ich mich intensiv mit Themen wie dem weiblichen Hormonsystem, dem Zyklus, Menstruationsbeschwerden, Verhütungsmethoden, Kinderwunsch und den Wechseljahren.



REFERENZEN

Heute vereine ich Wissen aus den Bereichen Psychologie, Frauengesundheit und Sozialwissenschaften. ICH spreche auf Kongressen, in Unternehmen und in der Medienlandschaft über Tabuthemen, die weitreichende gesellschaftliche Relevanz besitzen.

“MIGNON IST EINE ECHTE BEREICHERUNG FÜR JEDES EVENT. SIE SCHAFFT ES, SCHWERE THEMEN LEICHT UND DOCH EINDRINGLICH ZU VERMITTELN.“

– VERANSTALTERIN, GESUNDHEITSFORUM BERLIN

“WIR HABEN DURCH IHRE VORTRÄGE EINE POSITIVE VERÄNDERUNG IM TEAM GESPÜRT – THEMEN WIE ALTERSDIVERSITÄT WERDEN NUN OFFENER UND WERTSCHÄTZENDER ANGESPROCHEN.“

HR-LEITERIN, GROSSUNTERNEHMEN

“MIGNON BRINGT FRAUEN ZUM STRAHLEN – UND DIE GESELLSCHAFT ZUM NACHDENKEN. IHRE VORTRÄGE SIND EIN MUSS FÜR JEDEN, DER MIT MENSCHEN ARBEITET.“

– ORGANISATORIN, FRAUENKONGRESS

“DURCH MIGNON KOWOLLIK'S VORTRAG HABEN WIR EINE NEUE PERSPEKTIVE AUF DAS THEMA FRAUENGESUNDHEIT GEWONNEN. IHRE AUTHENTIZITÄT BEEINDRUCKT.“

– CEO, GESUNDHEITSTARTUP

THAT'S



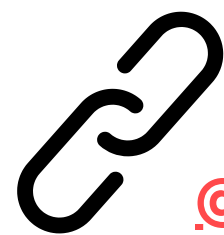
ME

HOMEPAGE

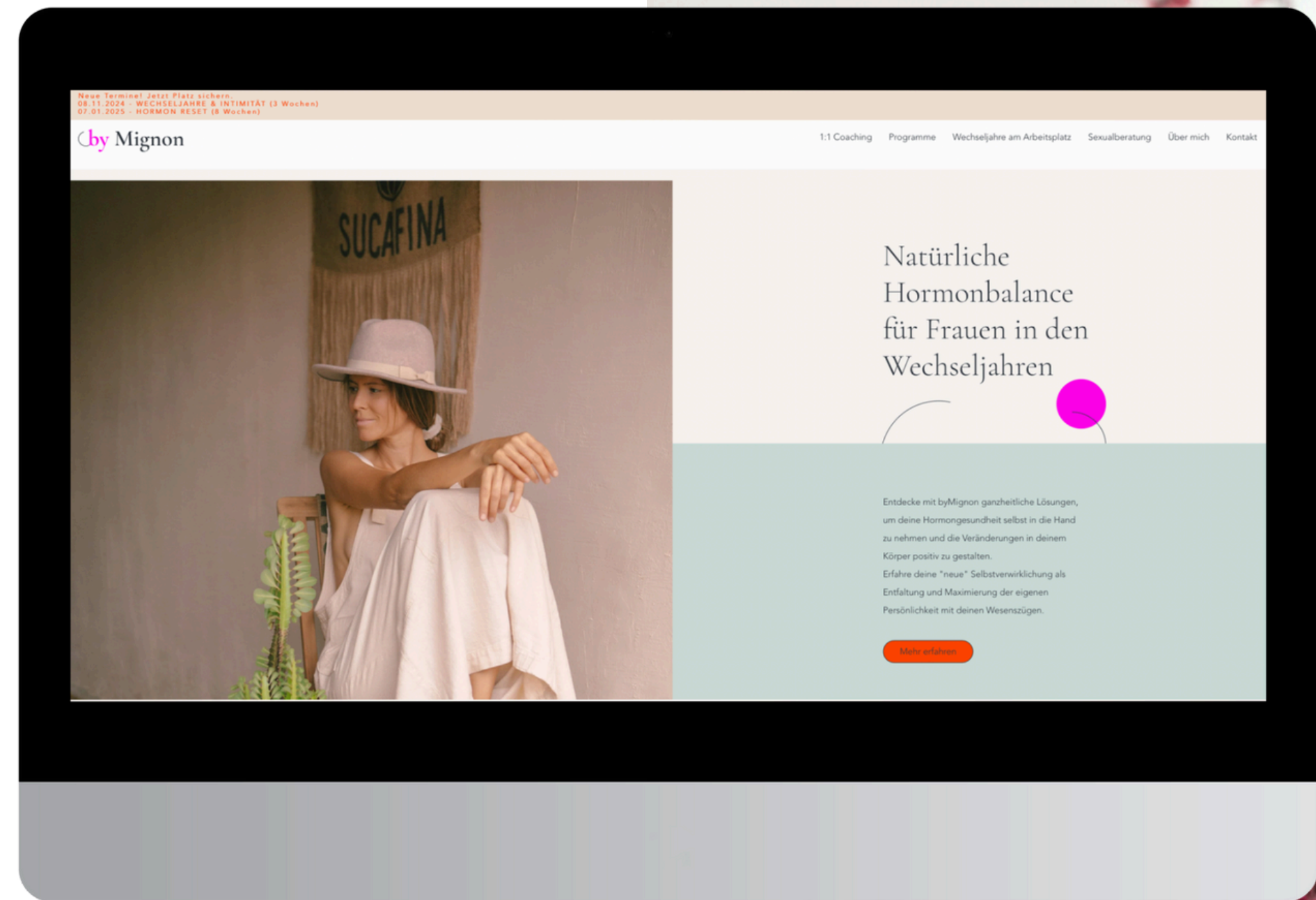
WEIL JEDE LEBENSPHASE IHRE EIGENE STÄRKE HAT.

Auf bymignon.de dreht sich alles um Frauengesundheit, Selbstbestimmung und die kraftvolle Reise durch alle Phasen des Lebens.

Mit Angeboten, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren abgestimmt sind, begleite ich dich dabei, dein Wohlbefinden zu stärken und Tabus zu durchbrechen. Ob Wechseljahre, Sexualität oder persönliche Entwicklung – bymignon.de bietet Inspiration, Wissen und Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben.

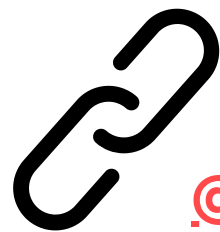


[@bymignon](https://www.bymignon.de)

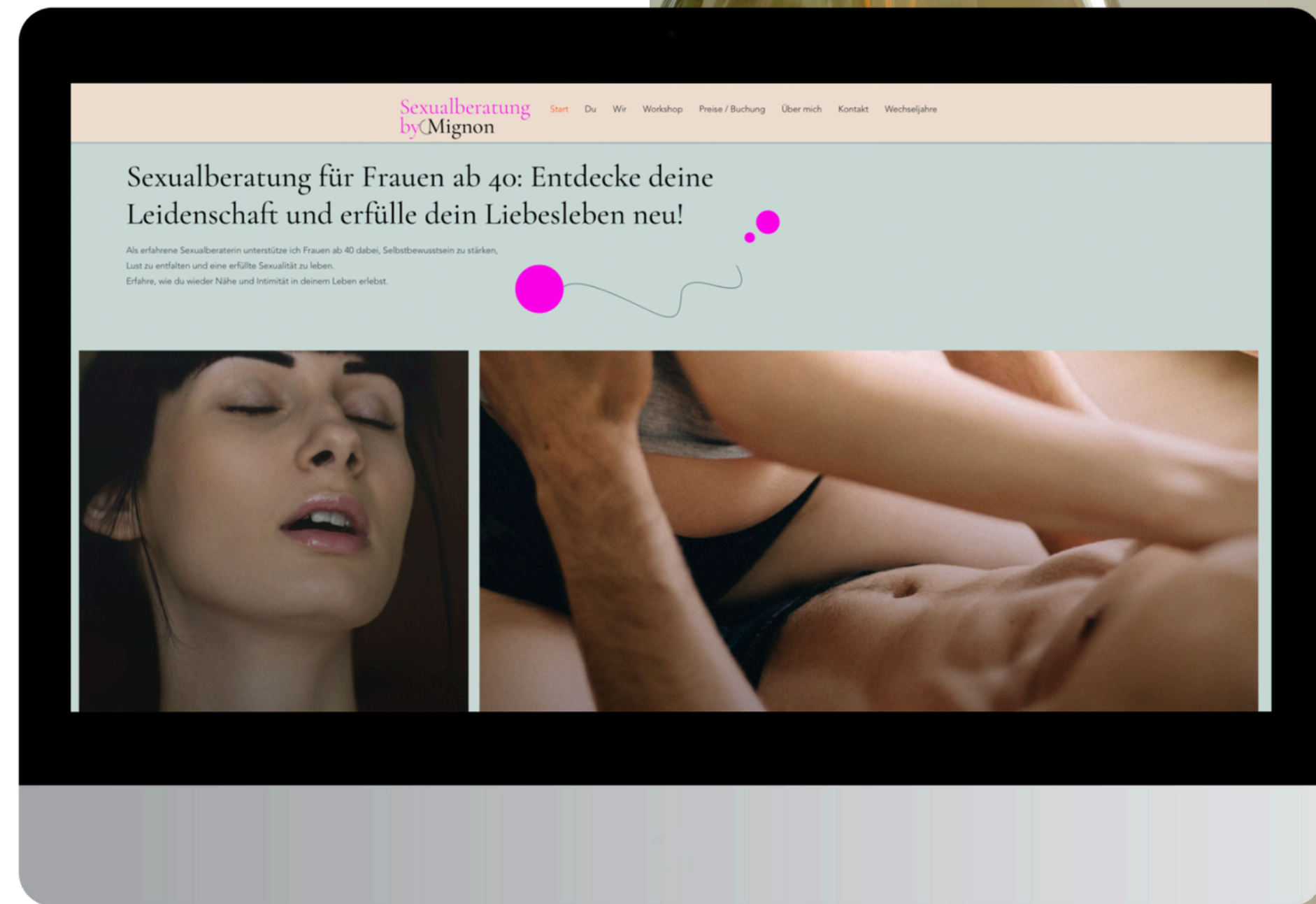


WEIBLICHKEIT LEBEN, SEXUALITÄT ENTFALTEN – BEGLEITUNG IN JEDER LEBENSPHASE

Auf www.sexualberatungbymignon.de biete ich Frauen und Paaren einen einfühlsamen Raum, um Sexualität neu zu entdecken und zu gestalten. Mit meiner spezialisierten Beratung unterstütze ich dabei, individuelle Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und Blockaden zu lösen. Von den Wechseljahren bis hin zu Paarfragen und individuellen Themen – gemeinsam finden wir Wege zu mehr Erfüllung, Selbstakzeptanz und Lebendigkeit.



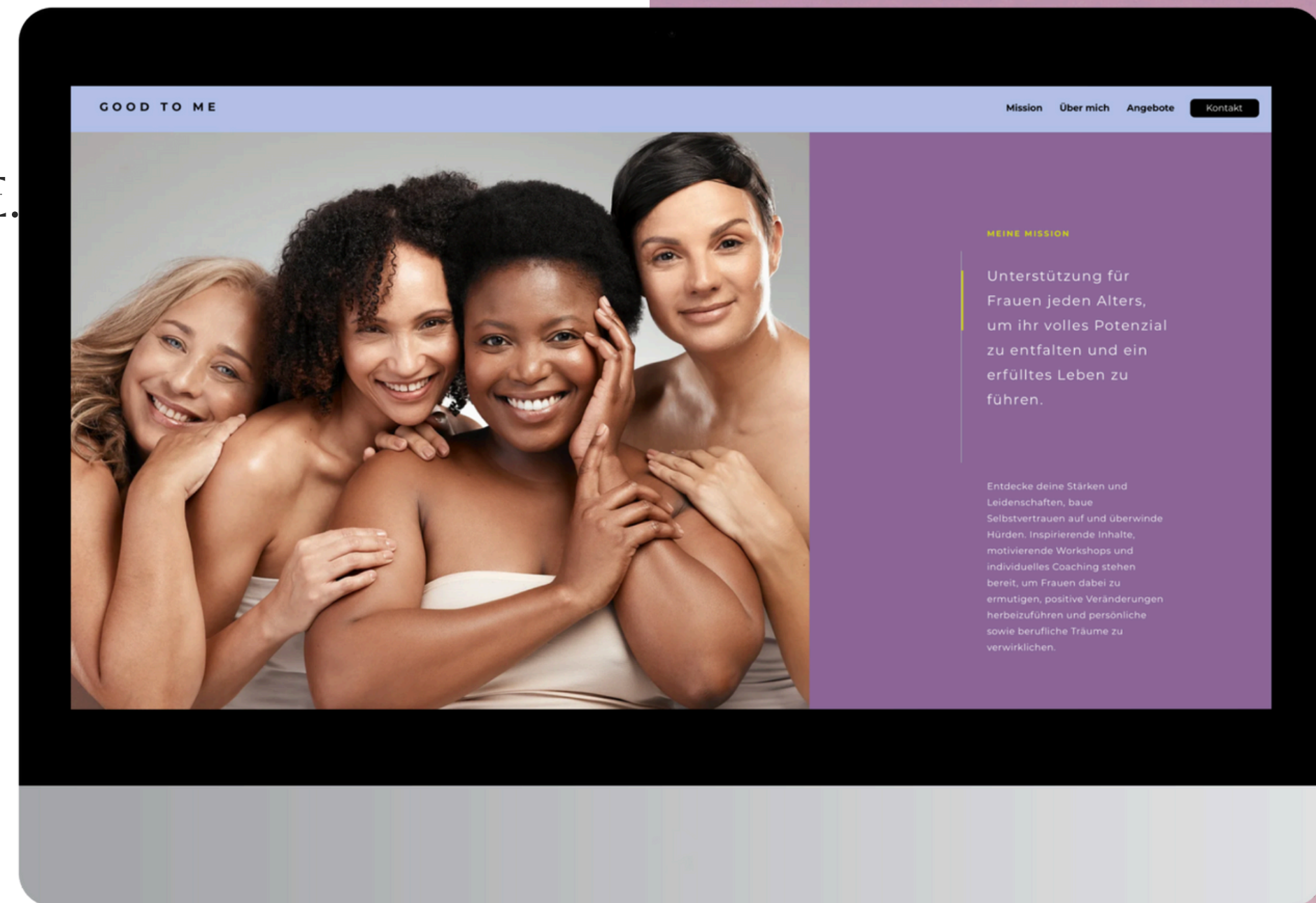
[@sexualberatungbymignon](https://www.instagram.com/sexualberatungbymignon)



GOOD TO ME – FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES, GESUNDES UND ERFÜLLTES LEBEN IN JEDER LEBENSPHASE.

Mit meiner Webseite Good to Me biete ich Frauen einen Ort, an dem Themen wie Frauengesundheit, Selbstbestimmung und Lebensphasen offen und wertschätzend behandelt werden.

Hier finden Frauen fundierte Informationen, Inspiration und konkrete Wege, um den eigenen Körper, die eigene Sexualität und Lebensphasen wie die Wechseljahre mit Stolz und Selbstbewusstsein zu gestalten.



MISS GERMANY

Meine Teilnahme bei Miss Germany 2024 ist mehr als ein Schritt auf die Finalbühne – sie ist Teil meiner Mission, Frauen eine kraftvolle Stimme zu geben. Die Themen Sexualität und Selbstbestimmung werden in unserer Gesellschaft oft ausgeklammert oder tabuisiert. Ich möchte zeigen, dass jede Lebensphase ihre eigene Stärke hat und dass wir als Frauen den Raum haben, unsere Geschichten selbst zu erzählen. Mit meiner Teilnahme bei Miss Germany setze ich ein Zeichen dafür, dass jede(r) über seinen eigenen Körper bestimmen soll und kein anderer.

**MISS
GERMANY®**
EMPOWERING
WOMEN

Kandidatin 2024

**MIGNON
KOWOLLIK**

SOZIALE VERANTWORTUNG

HAMBURG

Als Sexualberaterin ist es mein Ziel, Liebe, Sexualität und Intimität als zentrale menschliche Erfahrungen wieder in unser Bewusstsein zu rücken. Die digitale Isolation führt zu einem Verlust zwischenmenschlicher Bindungen und der Abwertung intimer Beziehungen.

Durch Aufklärungsarbeit und empathische Beratung schaffe ich geschützte Räume, in denen individuelle Wünsche und Ängste geäußert werden können. Meine Interventionen berücksichtigen unterschiedliche Altersgruppen und Geschlechtsidentitäten, um die Vielfalt menschlicher Sexualität zu verstehen.

Mit einer Verbindung von Wissenschaft und Empathie hinterfrage ich gesellschaftliche Vorurteile und fördere ein umfassendes Verständnis für menschliche Intimität. Ziel ist es, Selbstakzeptanz zu stärken, damit jeder eine erfüllte Sexualität leben kann.

Die Wiederbelebung von Liebe und Intimität erfordert bewusste Anstrengungen, bestehende Tabus zu durchbrechen und einen Raum zu schaffen, in dem Menschen in ihrer Vielfalt akzeptiert werden. Gemeinsam mit MISS GERMANY streben wir an, Liebe und Intimität aus ihrer sozialen Isolation zu befreien und als kulturell bereichernde Kräfte zu schätzen, die unser Menschsein bereichern.



KONTAKT



Wussten Sie, dass echte Veränderung oft durch einen einzigen, kraftvollen Impuls ausgelöst wird? Mein Anspruch geht weit über das Halten eines Vortrags hinaus – ich möchte meine Zuhörer*innen tief berühren und ihnen Impulse geben, die bleiben. Mein Ziel ist es, Menschen nicht nur zu inspirieren, sondern ihnen konkrete Strategien an die Hand zu geben, wie sie Veränderungen im Beruf und im Leben mental gesund angehen und als echte Chancen für persönliches Wachstum nutzen können.

Erwarten Sie nicht nur eine inspirierende Präsentation – erwarten Sie einen nachhaltig wirkenden Moment, der Ihr Publikum bewegt und langfristig begleitet. Ich garantiere Ihnen mehr als Zufriedenheit: Ich verspreche, dass Ihre Gäste, Mitarbeitenden gestärkt, motiviert und mit neuen Perspektiven aus dem Vortrag gehen werden.

KONTAKT:

0162 49 90 411

mignon@sexualberatungbymignon.de