

# Lesung und Vortrag in Bürstadt

Von Iris Held  
17. Sept. 2025



## Ausgetriggert

Vortrag von  
**Lara und Benedikt Held**

Die beiden haben den Werkzeugkoffer für mehr Gelassenheit dabei und erzählen uns, wie einen autoritäre Chefs, lästernde Kollegen und nervende Schwiegereltern nie wieder aufregen.

**Wo: Gemeindezentrum St. Michael Bürstadt**  
**Wann: Freitag, 26.09.2025**  
**19<sup>00</sup> Uhr**

**Eintritt frei**

Öffnungszeiten:  
Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr  
Dienstag: 16.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag: 16.00 – 19.00 Uhr  
Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr

Katholische öffentliche Bücherei St. Michael  
St. Michael Straße 3, 68642 Bürstadt  
Leitung: Roswitha Gebhardt, ☎ 06206 1309409  
Email: [buecherei.st.michael@web.de](mailto:buecherei.st.michael@web.de)



BÜRSTADT - Es ist diese eine Bemerkung in der Familie, die uns jedes Mal auf die Palme bringt. Oder der Kollege, der mit einem halbscharfen Satz einen ganzen Arbeitstag vergiften kann. Wir spüren, wie der Puls hochschießt, wie Ärger oder Verletzung die Kontrolle übernehmen – und hinterher fragen wir uns: „Warum eigentlich?“

Genau hier setzt das Buch „Ausgetriggert“ von Lara Held an, das am Freitag, 26. September, um 19 Uhr im Pfarrzentrum St. Michael in Bürstadt vorgestellt wird. „Trigger“, so erklärt die Autorin, sind emotionale Knöpfe, die in uns gedrückt werden – oft unbewusst und tief verwurzelt in früheren Erfahrungen. Statt sie als Schwäche abzutun, zeigt „Ausgetriggert“, wie man sie als Wegweiser nutzen kann: Wer seine eigenen Muster erkennt, lernt, gelassener zu reagieren, Konflikte zu entschärfen und innere Freiheit zurückzugewinnen. Lara Held macht das Thema greifbar, ohne in Fachsprache zu verfallen.

Ihr Buch ist voller anschaulicher Geschichten und praktischer Übungen – für den Beruf ebenso wie für die Familie oder Partnerschaft. „Gelassenheit ist keine angeborene Eigenschaft“, sagt sie, „sondern etwas, das jeder trainieren kann.“ Begleitet wird sie von ihrem Mann, Benedikt Held, studierter Psychologe und bekannt durch den erfolgreichen YouTube-Kanal „Die Redefabrik“, auf dem er Hunderttausenden Strategien für Charisma, Rhetorik und Schlagfertigkeit vermittelt. Seine Stärke: Er übersetzt psychologische Konzepte in klare Sprache und zeigt, wie man sie sofort im Alltag einsetzen kann. Die beiden stehen für eine Kombination aus wissenschaftlicher Tiefe und praktischer Lebensnähe.

Ihr Vortrag in Bürstadt verspricht deshalb mehr als nur eine Buchvorstellung: Er bietet Impulse, um das eigene Verhalten besser zu verstehen – und die Kunst zu lernen, selbst in hitzigen Momenten ruhig und handlungsfähig zu

bleiben. Ein Abend also für alle, die nicht länger hilflos auf ihre „Knöpfe“ reagieren wollen, sondern sie bewusst nutzen möchten – als Chance für mehr Gelassenheit und innere Stärke. Der Eintritt ist frei, Einlass ab 18:30 Uhr.