

»Repariere nichts, das nicht kaputt ist«

Resilienz-Workshop der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

Hohe Ansprüche und viele zu erfüllende Rollen sind die Faktoren, die immer mehr Menschen in die Knie zwingen. Insbesondere Frauen mit eigenem Unternehmen oder Führungsverantwortung müssen sich oft verbiegen, um ihren Aufgaben gerecht zu werden. Bevor die Qualität ihrer Arbeit leidet, leiden sie. Bevor sie um Hilfe bitten, hinterfragen sie abermals ihre Produktivität, ihre Effizienz. Manche von ihnen landen infolge dessen in einem Burnout.

EINBECK/NORTHEIM. Die Koordinierungsstelle für Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim berät und begleitet Frauen im Berufsleben und darüber hinaus. In ihren vielen Gesprächen mit Frauen haben Barbara Tausch und ihre Kollegin Clarissa Pech erkannt, dass eben diesen Frauen eines helfen kann: die Arbeit an sich selbst. Neben dem bewährten Seminarprogramm zum Wiedereinstieg und der beruflichen Weiterqualifikation bieten sie Workshops und Vorträge an, die Frauen helfen, an ihren eigenen Forderungen, an ihrem Selbstbild nicht zu verzweifeln.

Da kam Ines Polzin gerade recht. Aus ihrer Sicht muss nicht immer die gesamte Person analysiert werden, sondern der Rahmen genauer betrachtet und die Anforderungen strukturiert werden. Dazu trat die zertifizierte Resilienz-Coach und Trainerin im Seminarhaus »Einbecker Sonnenberg« an, um pragmatisch und interaktiv mit 17 Frauen ins Gespräch zu gehen.

Trotz ernstem Thema war die Stimmung unter den Frauen heiter. Schutzfaktoren wie Optimismus, Netzwerkplanung, Lösungsorientierung wurden besprochen und Ines Polzin verstand sich darauf, immer wieder zur Regulation der eigenen Gefühle zu inspirieren. Auch Strategien für vorübergehende Stresszeiten wurden entwickelt und alle Frauen haben etwas für sich mitgenommen. »Meine Akzeptanz ist größer geworden, dass Vieles gut ist, so wie es ist«, bekennt sich eine Teilnehmerin in der Anschlussrunde.

»Resilienz beschränkt sich nicht auf das Berufliche, sondern ist ganzheitlich zu betrachten. Es betrifft immer auch das persönliche«, schlussfolgert Ines Polzin. Aus diesem Grund richtet sie sich auch an Unternehmen, die im Rahmen ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements die interne Kommunikation, Kooperationsfähigkeit und Flexibilität im Betrieb aus-



Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft organisiert Seminare – pragmatisch und interaktiv setzten sich jetzt 17 Frauen mit der Resilienz auseinander.

bauen und trainieren wollen. Clarissa Pech ergänzt, dass es sich um ein wichtiges Thema handelt, das nicht einzig auf den Schultern der Betroffenen lagern sollte. Sie befürwortet es, dass Unternehmen die Gesundheit ihres Personals unterstützen und sich mit verantwortlich fühlen. Das Fazit von ihr und Barbara Tausch ist für diesen Tag, dass der Workshop aufgrund der großen Resonanz und einer entstandenen Warteliste auf jeden Fall wiederholt werden kann.

Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Northeim bietet Frauen Unterstützung und Information zu Fragen rund um Beruf und Karriere mit persönlicher und kostenloser Beratung sowie einer Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen. Sie versteht sich als Schnittstelle zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber und will durch familienfreundliche Arbeitsbedingungen in den Unternehmen der Region dazu beitragen, Fachkräfte zu gewinnen und zu halten.

Im September 2015 haben kleinere und mittlere Unternehmen im Landkreis Northeim in

Kooperation mit der Koordinierungsstelle das Unternehmensnetzwerk Wirtschaft und Familie gegründet. Die Koordinierungsstelle hat hier die Geschäftsstelle übernommen. Gemeinsam wird an familienfreundlichen Infrastrukturen im Landkreis Northeim gearbeitet. Nähere Informationen gibt es unter www.unternehmensnetzwerk-northeim.de.

Mit dem »Netzwerk unternehmerischer Frauen« spricht die Koordinierungsstelle engagierte Unternehmerinnen aus dem Landkreis Northeim an, um in zweimonatigen Treffen neue Impulse und gemeinsame Themen zu besprechen. Termine und weitere Informationen gibt es unter <http://www.koordinierungsstelle-frauen-wirtschaft-northeim.de/unternehmerinnen-stammtisch>

Der nächste Workshop der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft findet am 17. Mai von 17 bis 20 Uhr zum Thema »Design Thinking – Allheilmittel für mehr Innovation im Unternehmen?« statt. Weitere Informationen erhalten Interessierte auf der Homepage der Koordinierungsstelle.