

Frauen in Führung Netzwerktreffen

Fokusthema: „Kommunikation und Stress – wie kann das funktionieren?“

am 11.05.2023 bei der Gastgeberin Bendine Röwer, NLP Coaching Institut für Entwicklung in Göttingen

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht unserer Wahl. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Neben diesem schlaun Zitat des jüdischen Neurologen, Psychiater und KZ-Überlebenden Viktor Frankl zog **Bendine Röwer** auf dem Netzwerktreffen des Verbunds **Frau & Betrieb** noch weitere einprägsame Merksätze aus ihrer Coaching-Zauberbox, um den anwesenden Führungsfrauen vor Augen zu führen: „Ihr könnt Euch natürlich aufregen, Ihr seid allerdings nicht dazu verpflichtet!“

Kommunikationskiller Stress

In ihrem locker-flockigen Vortrag über das aufregende Thema „*Kommunikation und Stress – wie kann das funktionieren?*“ klärte uns die Impuls- und Gastgeberin des Abends Bendine Röwer über die böartigen Mechanismen der Volkskrankheit Stress auf und machte deutlich: „Wenn wir mit dem Kopf durch die Wand wollen, sollten wir uns zumindest vorher fragen, was wir im Nebenraum wollen.“ Die verschmitzte NLP-Lebenstrainerin hat sich darauf spezialisiert, ihre Client*innen bei folgenden Lebensfragen auf die Sprünge zu helfen: „Wer bin ich, was will ich, und wie kann ich mir mein Leben möglichst schön machen?“

Dass Stress einem guten Umgang mit sich selbst entgegensteht, dürfte allgemein bekannt sein, doch dass er darüber hinaus ansteckend ist und auf Dauer sogar doof macht, ließ die versammelten Führungsfrauen aufhorchen. „Die Stressreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf einen Kampf oder eine Flucht, sodass alle Energie in den Körper fließt und für den Kopf nicht mehr so viel übrigbleibt“, erläuterte Bendine Röwer.

In der Psychologie unterscheidet man zwischen vier verschiedenen Stress-Typen: Der sogenannte „Beschwichtiger“ fühlt sich einer Stresssituation hilflos ausgeliefert und ist bereit, seinem Gegenüber jegliches Zugeständnis zu machen, ohne es später dann auch tatsächlich einhalten zu „Beschwichtiger“ und schwafelt zusammenhangloses Zeug, um von seinen eigenen Zwecklosigkeitsgefühlen abzulenken. Der „Rationalisierer“ versucht seine Vernunft walten zu lassen und möchte um jeden Preis intelligent erscheinen, was ihm aber meistens in einer Stresssituation nicht gelingt. Als „Ankläger“ fühlt man sich zwar insgeheim einsam und erfolglos, kompensiert dies allerdings damit, dass man den anderen die Schuld für seine eigene Stress-Misere gibt und anklagend, fordernd, wütend und überheblich auf seinen Mitmenschen herumhackt. „Wenn man weiß, mit welchem Stresstyp man es zu tun hat, fällt es einem oft leichter, mit dem Stress seines Gegenübers klarzukommen“, so Bendine Röwer. „Die meisten Menschen vereinen allerdings mehrere Stresstypen in sich.“

FrISCHE FÜHRUNGSFRAUEN

Bei diesem Netzwerktreffen zum ersten Mal für frischen Wind sorgten:

- **Franziska Vivaldi**, deren Nachname eine perfekte Symbiose mit ihrer neuen Berufung eingeht, denn sie ist seit September 2022 die neue Geschäftsführerin des *Göttinger Sinfonieorchesters*.
- **Olinda Maier** ist kürzlich von Kassel nach Uslar gezogen, wo sie als LifeCoach, Mentorin für Selbstständige und Unternehmerinnen ein glückliches Leben auf dem Land führt.
- **Indra Zahmer** weist als Social Media Lotsin kleinen Unternehmen und Selbstständigen den Weg in und durch den Social-Media-Dschungel.
- Die Reisekauffrau **Christina Görres** arbeitet seit über 18 Jahren bei *Sartorius* und ist mittlerweile bereits zum zweiten Mal als Betriebsrätin freigestellt.

ZUKUNFTSPLANUNG

Auch die Austauschrunde mit leckerem Imbiss und Getränken im Anschluss verlief freudig und produktiv. Bei einem kleinen Brainstorming wurden gemeinsame Fokus-Ideen für zukünftige Veranstaltungen des Netzwerkes Frauen in Führung gesammelt, wie beispielsweise diese:

- Mitarbeitergespräche,
- Sichtbarkeit in Unternehmen und Organisationen,
- Führung in Teilzeit und aus Distanz,
- Führung und Kommunikation,
- Gehaltsverhandlungen,
- Mentoring anbieten und umsetzen (auch betriebsübergreifend),
- Umgang mit Fehlern,
- Entscheidungen treffen und umsetzen.

Von den anwesenden Führungsfrauen besonders gelobt wurden der persönliche Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Feedback auf unseren Netzwerktreffen, die unbedingt beibehalten werden sollten.

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen bei den nächsten Veranstaltungen des Netzwerkes:

- **BusinessBrillanzTag** für Unternehmerinnen und Frauen in Führung am 30.06.23 um 18 Uhr u.a. mit einem Vortrag der Autorin und Aktivistin **Kristina Lunz**, die aktuell mit ihrem Buch „*Frau / Macht / Frieden*“ in Funk und Fernsehen für Diskussionen sorgt.
- Und unser nächstes Netzwerktreffen **Frauen in Führung** am 27.09.2023 (im Kleiderkontor mit Nadja Gilhaus)

Ihr Orga-Team/Vorstand des Verbundes „Frau & Betrieb“