Bund Deutscher Kriminalbeamter

Auf die Plätze, fertig, los… !

08.05.2022

Nach 2019 fand in diesem Jahr endlich wieder ein BDK Frauenseminar statt. Im wunderschönen Heidelberg gab es bei einem sehr informativen Seminar über zwei Tage einen regen und gewinnbringenden Austausch.

Der Startschuss zu dem Seminar „Alles unter einem Hut“ fiel am 02.05.2022 in Heidelberg.

Zu diesem Resilienzseminar waren Frauen aus dem gesamten BDK-Mitgliederbereich herzlich eingeladen. Und auch hier galt es schnell zu sein, da großes Interesse an dem Thema **„Alles unter einem Hut: Familie, Job und Ehrenamt – und wo bleibe ich?“** bestand und die Plätze geschwind ausgebucht waren.

Die coronabedingt geschwächte Mannschaft ging hoch motiviert an den Start und wurde nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde durch die begeisternde und kompetente „Trainerin“ Frau Dorothea Maisch durch das Programm geführt.







Am ersten Tag war der Faktor Zeit ein primäres Thema. Durch einen bösen „Zeitdieb“ wurde uns anschaulich vor Augen geführt, wo wertvolle Zeit gestohlen wird und wie man seinen inneren Schweinehund überwinden kann, um aufgeschobene Aufgaben zu bewältigen und mit dem Eisenhower-Prinzip erhielten wir eine Arbeitsmethode zur Verbesserung des eigenen Zeitmanagements an die Hand. Auch der allbekannte Wackeldackel sollte ermahnen, nicht immer zu allen Aufgaben „Ja“ zu sagen. Eine Übung dazu, welche Rollen eine jede von uns so ausfüllt, verdeutlichte, wie viele Hüte man eigentlich so die ganze Zeit aufhat und sorgte hier und da durchaus für Erstaunen, weil wir doch viele Dinge im Alltag wie selbstverständlich ausführen. Ein gemeinsames Abendessen, bei dem es genügend Zeit zu einem regen Austausch miteinander gab, rundete diesen ersten Tag ab.

Am zweiten Tag schauten wir uns das Restriktionsmodell an und füllten mit viel Schwung und Erleichterung das Stressfass mit unzähligen Belastungs- und Störfaktoren. Frau Maisch gab uns im Anschluss daran auch gleich verschiedene Schutzfaktoren mit, die zur Stressreduzierung beitragen. Zur Problembewältigung lernten wir den gefährlichen „Sägeblatteffekt“, die sogenannte „Kopfstand-Methode“ und die 5-Schritt-Methode kennen und lernten geeignete Kommunikationstechniken, um sich aus den alltäglichen „Zwickmühlen“ charmant lösen zu können. Verschiedene Gruppenübungen ließen uns mit viel Elan das neu Erlernte gleich anwenden und ausprobieren.







Wie wichtig der Austausch mit Kolleginnen ist, hat uns am Ende des Seminars unsere anschauliche Netzwerkübung verdeutlicht. Regina aus Niedersachsen fasste ihre Eindrücke treffend zusammen:

> *„Ich empfinde jetzt noch mehr Freude darüber, Mitglied in einem Expertinnennetzwerk zu sein.“*

Dem ist nichts hinzuzufügen. Am Ende sind wir alle ins Ziel gekommen und haben bei dieser tollen Veranstaltung einen großen Gewinn an neuen Anregungen, Tipps und Arbeitsmethoden erzielt.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle auch und ganz besonders an Petra Wiesel, die Sprecherin des Fachbereiches Chancengleichheit, Frauen und Familie im Bundesvorstand, welche diese Veranstaltung in Zusammenspiel mit der Konrad-Adenauer-Stiftung (KAS) hervorragend organisiert hat und die wir bei diesem Seminar schmerzlich vermisst haben.

Christine Stopp
Sprecherin Chancengleichheit, Frauen und Familie
im Landesverband Baden-Württemberg

Schlagwörter
Bund Chancengleichheit, Frauen und Familie Baden-Württemberg
diesen Inhalt herunterladen: PDF