

Resilient und zuversichtlich – was macht uns stark und zufrieden?

18.03.2026

Bericht zum BDK Seminar in Weimar.

Unter diesem Leitgedanken trafen sich am Mittwoch, dem 11. März 2026, insgesamt 24 bei der Kriminalpolizei beschäftigte Frauen zu einer dreitägigen Fortbildung in Weimar. Das Seminar wurde vom Fachbereich Chancengleichheit, Frauen und Familie des BDK in Kooperation mit der Konrad Adenauer Stiftung Thüringen entwickelt. Ziel war es, Teilnehmerinnen aus möglichst vielen Landesverbänden zu erreichen – ein Vorhaben, das eindrucksvoll gelang: Kolleginnen aus Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, der Mitte Deutschlands, dem Süden sowie aus der Landeshauptstadt nahmen teil.

Ein vielfältiger Auftakt und ein roter Faden durch die Dienstjahre

Nach einer ersten Vorstellungsrunde knüpften die Teilnehmerinnen gemeinsam den „roten Faden“ ihres beruflichen Werdegangs – sortiert nach Dienstjahren. Die jüngste Kollegin war Anfang 30, die dienstälteste Teilnehmerin stand kurz vor dem wohlverdienten Ruhestand. Damit wurde schnell deutlich, welch großer Schatz an Erfahrung und Perspektiven in dieser Gruppe vereint war.

Rückblick, Reflexion und die Frage nach den eigenen Grundbedürfnissen

Unter der Leitung von Andrea Hendrich (*Dipl.-Päd., Systemische Familientherapeutin und Mediatorin*) begann die inhaltliche Arbeit mit einem Blick zurück in die eigene Kindheit. Im Mittelpunkt standen Fragen wie:

- **Wie habe ich persönliche Krisen erlebt?**
- **Wie bin ich damals damit umgegangen?**
- **Welche Grundbedürfnisse prägen mich bis heute?**

Die intensive Auseinandersetzung führte zu der Erkenntnis, dass Gedanken – Handlungen – Muster – Persönlichkeit eng miteinander verwoben sind. Ein einziges „Reiskorn“ kann ausreichen, um Veränderung in Bewegung zu setzen – eine Anspielung auf die bekannte Geschichte des indischen Brahmanen Sissa ibn Dahir, der für die Erfindung des Schachspiels Reis als Belohnung erbat. Zwischendurch sorgten spontane sportliche Einheiten – angeleitet durch eine fachkundige Teilnehmerin – für Bewegung und Auflockerung.



Kreativität und Austausch zum Tagesabschluss

Zum Ende des ersten Tages wurde es kreativ: Jede Teilnehmerin fertigte aus zwei Fäden ein kleines Band oder einen Schlüsselanhänger – ein symbolischer Moment für Verbindung, Zielorientierung und gegenseitige Unterstützung.

Die acht Speichen des Resilienz-Rades

Der zweite Seminartag widmete sich intensiv dem **Resilienz-Rad** mit seinen acht Speichen.

Andrea Hendrich nutzte dazu anschauliche Geschichten bekannter Autorinnen und Autoren. Begriffe wie Reiskorn, weißer Wolf oder Dattelbäume werden den Teilnehmerinnen sicher noch lange im Gedächtnis bleiben.

Als weitere Referentin bereicherte Kommunikationsdesignerin und Moderatorin Sandra Bach das Seminar. Sie stellte ihre Arbeit vor, die darauf abzielt, Komplexes sichtbar und Abstraktes greifbar zu machen. In einer praktischen Übung skizzierten die Teilnehmerinnen ihre persönlichen Ziele, mögliche Lösungswege, Ressourcen, Meilensteine sowie potenzielle Hindernisse.

Weimar weiblich – ein Blick in die Stadtgeschichte

Passend zum Veranstaltungsort durfte eine thematische Stadtführung nicht fehlen. Unter dem Motto „Weimar weiblich – welche Frauenpersönlichkeiten prägten die Stadt?“ erhielten die Teilnehmerinnen spannende Einblicke in das Wirken von Sybille von Kleve, Anna Amalia, Maria Pawlova und weiteren bedeutenden Frauen.

Vertiefung, Ausblick und wertvolle Impulse

Am Freitag wurden die Speichen des Resilienz-Rades noch einmal vertieft. In der abschließenden Feedbackrunde wurde deutlich, dass das Seminar für viele ein wichtiger Impuls war – sowohl für dienstliche als auch für persönliche Veränderungen.



Der Wunsch nach einer Fortsetzung oder Weiterentwicklung des Formats wurde mehrfach geäußert. Ein prägnanter Gedanke, der die Teilnehmerinnen begleitete: „*Wenn zwei Steine in einer Mauer unperfekt gesetzt sind, wurden mindestens 498 Steine perfekt gesetzt.*“

Dank an alle Beteiligten

Die Teilnehmerinnen danken herzlich

- **Frau Maja Eib und dem Organisationsteam der Konrad Adenauer Stiftung Thüringen,**
- **Kathleen Noll als Bindeglied des BDK Fachbereichs Chancengleichheit, Frauen und Familie,**
- **sowie den hervorragenden Referentinnen Andrea Hendrich und Sandra Bach**

für die Konzeption, Durchführung und inhaltliche Gestaltung dieses bereichernden Seminars.

Daniela Schilling

Sprecherin des FB CFF im BDK Bund und LV Thüringen

Schlagwörter

Bund Chancengleichheit, Frauen und Familie

Urheberrechte

Bildrechte: Fachbereich Chancengleichheit, Frauen und Familie (Ingrid Brückner)

diesen Inhalt herunterladen: **PDF**