

Von erfolgreichen Frauen lernen

PEINE Bericht vom 1. digitalen Impulsvortrag mit KSB Peine



Ilka Piechowiak

Rund 32 Teilnehmende waren an der Veranstaltung der LSB-Impulsvortragsreihe „Von erfolgreichen Frauen lernen“ 2020 mit Ilka Piechowiak zugeschaltet, denn aufgrund der Corona-Pandemie fand das Event erstmals als Online-Veranstaltung (via Zoom) statt.

Die ehemalige Handballnationalspielerin tourt in diesem Jahr mit ihrem Programm durch Niedersachsen Sportregionen, um mehr Souveränität und Selbstbewusstsein an die Frau zu bringen. Wie bereits in den vergangenen Jahren richtete der Kreissportbund (KSB) Peine in Kooperation mit dem LandesSportBund (LSB) Niedersachsen den Abend der landesweiten Impulsvortragsreihe aus.

Petra Ernst (KSB, Service, BeSS) moderierte durch den Onlinevortrag (technische Einweisung und Ablauf des Abends).

Martha Wolfstädter (Vorstand Organisationsentwicklung, KSB) wies in ihrer Begrüßung darauf hin, dass wir aufgrund der momentanen Situation rund um das Coronavirus gezwungen sind neue Wege zu gehen, wie in diesem Fall den Impulsvortrag nicht als Präsenzveranstaltung, sondern als Online-Alternative stattfinden zu lassen. Sie sieht das Ganze allerdings als Chance. Nach den Grußworten von Martha Wolfstädter und Ela Windels (LSB), folgte der 45-minütige Vortrag

von Ilka Piechowiak. Fragen seitens der Teilnehmenden wurden währenddessen in der „Chat“-Funktion gesammelt und im Anschluss an den Vortrag nach einer zehnmütigen Pause erörtert. Hier hatte die jeweilige Teilnehmerin auch die Möglichkeit, direkt mit der Referentin zu sprechen.

In ihrer Handballzeit hat sich Ilka Piechowiak oft mit einer Mitspielerin verglichen. Doch sich ständig mit anderen zu vergleichen, macht auf Dauer unglücklich. Ihr Tipp: „Fokussieren Sie sich auf sich selbst und Ihr Maßstab ist Ihre Messlatte!“ Es gibt einen positiven Vergleich, indem man andere Menschen als Vorbild zur Inspiration nutzen. Jedoch basiert ein zerstörerischer Vergleich auf Minderwertigkeit und das zerfrisst einen auf Dauer.

Zum souveränen Auftreten – gerade im beruflichen Kontext - gibt sie folgenden Rat: „Ich kann alles denken, was ich sage, aber bitte nicht alles sagen, was ich denke.“

Die ersten acht Schritte, um noch souveräner und selbstbestimmter zu sein:

1. Ihre Einstellung prägt Ihr Verhalten
2. Bleiben Sie wertschätzend mit sich und anderen
3. Kennen und überwinden Sie Ihre Ängste
4. Ihre Begeisterung verbindet
5. Erfolg ist Ihre eigene Definition
6. Tun Sie das, was Sie tun mit Leidenschaft

7. Vergleichen Sie sich nicht – Bleiben Sie bei sich
8. Verhalten Sie sich Ihrer Rolle angemessen

Zum Abschluss: Unsere Grundhaltung, der Schlüssel zu mehr Souveränität und mehr Selbstbestimmung liegt auf der Verhaltens- und Einstellungsebene. Wenn wir uns auf der Plus-Ebene unterhalten, sind wir wertschätzender, auf Augenhöhe und offener mit unserem Gegenüber. Ist einer im Plus und der andere im Minus verhält sich Plus abwertend, vorurteilend, bewertend und diktatorisch. Der Minus Gegenüber fühlt sich minderwertig, unsicher und zweifelnd. Sind beide im Minus bedeutet es eine suizide, depressive Unterhaltung für beide.

Wertschätzende Worte und einen „Peiner Präsentkorb“ für die Referentin für die Veranstaltung, fand Martha Wolfstädter.

„Auch wenn die Umwandlung in ein Online-Format aus der aktuellen Situation heraus entstand, hat sich gezeigt, dass es eine wertvolle Ergänzung zu Live-Formaten sein kann. Es wird die echte Begegnung zwischen Menschen nicht ersetzen, aber es zeigt sich auch, dass nicht alles live und vor Ort gemacht werden muss. Und das eröffnet für den Sportbund in einem Landkreis wie Peine neue Möglichkeiten, Menschen auch an entfernten Orten mitzunehmen und einzubinden.“

Petra Ernst