

**Aktuelles / Mitmachen**

**Berichte über Aktivitäten / Aktuelles**

**Frauen Wochenend-Seminar auf dem Jakobsberg**

16. Juli 2023

**30.06.-02.07. 2023**



Wie fast alle Jahre bin ich mit freudiger Erwartung zum Frauen Wochenend-Seminar zum schönen Jakobsberg in Ockenheim am Rhein angereist.

Im Gepäck eine Interessierte Frau mit dabei,- für sie das erste Mal!

Angekommen und neugierig wer ist alles da, welches Gesicht kenne ich noch nicht?

Am Abend nach dem Abendbrot ging es dann auch schon in Großer Runde los. zunächst Begrüßte uns Ursel Lux recht herzlich zur Teilnahme und wünschte uns allen eine angenehme und erfolgreiche Zeit.

Unsere beiden Referentinnen Ulrike -Bergner Schmitt und Heike Slangen stellten sich ebenfalls vor und kamen dann auch gleich zur Sache. Jede Frau bekam ein Kärtchen mit einer Frage, die wir uns gegenseitig stellen und beantworten sollten und vieles mehr.

So kamen wir uns schon etwas näher.

Um uns auf das Seminar einzustimmen wurde das Thema uns Frauen dann vorgestellt:

Selbst ist die Frau - Selbstwirksamkeit und Autonomie

Selbstwirksamkeit bedeutet, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, um auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.

Als Autonomie bezeichnet man den Zustand der Selbstbestimmung oder Entscheidung- bzw. Handlungsfreiheit.

Unter dem Motto „Ich schaffe das! Ich bin fähig und kompetent, um meine Ziele zu erreichen und sehe Probleme als Herausforderung!“ soll dieses Wochenende stehen und jeder Teilnehmerin die Möglichkeit geben, eigenen Fähigkeiten(wieder) zu vertrauen und sich dem Zustand der Selbstermächtigung anzunähern.

Mit einem Zauberhut wurde jede aufgefordert ein Los zu entnehmen. Es gab zwei verschiedene Texte:

„Lieber das vertraute Elend als das fremde Glück“.

„Glücksmomente sind der Anfang, achtsames Beobachten und Hinschauen, Hin fühlen und Lauschen, alles Schritte in die richtige Richtung“.

Wir Frauen wurden dann in zwei Gruppen mit dem jeweiligen Text aufgeteilt.

Ich war mit der Gruppe unter dem Dach ein schöner Raum. Die anderen sind unten geblieben.

Samstagmorgen nach dem Frühstück ging es dann auch gleich los. Wir die Gruppe 2. unterm Dach wurden von Heike Slangen auf den Tag eingestimmt.

Es wurde über Selbstwirksamkeit in Dreier-Gruppen die Aufgaben bearbeitet:

Das kriege ich hin?! Selbstwert und Selbstwirksamkeit

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf mich zu:

Wie sehe ich mich:

Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

Es gibt vieles, worauf ich stolz sein kann.

Ich bin ein wertvoller Mensch.

Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.

Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft lösen.

Dies konnten wir mit einem:

voll und ganz, ziemlich, kaum oder gar nicht ankreuzen.

Nächste Frage:

Woher kommt das? oder Worauf führe ich es zurück?

In welchen Lebensbereichen und/oder Beziehungen fühle ich mich besonders selbstwirksam?

In welchen Lebensbereichen und/oder Beziehungen wünsche ich mir mehr selbstwirksam sein zu können?

Was benötige ich dazu, oder was könnte ein erster Schritt dahin sein?

Dies alles hat jede für sich selbst beantwortet.

In einem Dreier-Gespräch sind dann die wichtigsten Aussagen auf Karten aufgeschrieben und vorgestellt worden.

Hier auf der linken Seite ist das Ergebnis

Worüber wir alle sehr gelacht und auch immer dieses Beispiel mit in unsere Gespräche eingebunden haben ist:

Geht nicht gibts nicht!!!

Selbst die Hummel fliegt, vom Körperbau geht das physikalisch eigentlich nicht, doch die Hummel weiß es nicht und fliegt trotzdem.

Ich kann nur über meine Eindrücke berichten und will auch gar nicht weiter in Einzelheiten gehen.

Wir alle haben intensiv und auch sehr vertraulich in den Gruppen die Aufgaben gelöst/besprochen.

Zum Schluss: Ich nehme nach all den Jahren WE-Seminaren immer wieder neue Impulse und Stärkung für mein ICH mit.

Einen Moment mal:

Unser Ulrike- Bergner Schmitt haben wir geehrt für 20 Jahre Frauen WE Seminar.

Ursel Lux ehrte sie gebührend auch im Namen des Kreuzbund Vorstandes DV Mainz e.V.

Ihr wurde eine Kreuzbund Uhr überreicht und natürlich was Süßes.

Dankeschön liebe Ulrike für all die Jahre

von uns Frauen aus dem DV Mainz.

Text: Rosi Patzer

Bilder Rosi Patzer

In eigener Sache:

Als kommissarische Frauenbeauftragte (Ursel Lux) wies ich vor dem Seminar eindrücklich daraufhin, dass ich dringend eine Nachfolgerin suche. Eine Teilnahme an der Frauenarbeit ist projektgebunden und nur für kürzere Zeit möglich, das schafft auch schon Entlastung! Es kann auch ein kleines Team mit einer Sprecherin die Frauenarbeit übernehmen.

Die Frauenarbeit macht sehr viel Freude. Nur schaffe ich es nicht mehr, da ich so viel andere Aufgaben im Vorstand habe. Und unsere Personalsituation im Vorstand ist z.Zt. vor allem krankheitsbedingt sehr schwierig.

Wir brauchen Eure Hilfe, sonst können wir in den nächsten Jahren nur ein stark reduziertes Programm für unsere Frauen anbieten! Das wäre wirklich sehr schade

## Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschaltet sein  
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)