

Esther
Perel

Beziehungscoach

BLOODY BUSINESS

Startup-Story der „erdbeerwoche“



frauenliga
vie féminine

Coaching

Berufliche Perspektiven
von Frauen

Inhalt

03

**EDITORIAL
& IMPRESSUM**

Denise Deller zur
aktuellen **anna-lyse**

04-08

ESTHER PEREL

Beziehungscoach

09

**PROJEKT MUSIKUS
UND LIMAMU**

Kinderkurse

10

POLITIK

Transatlantischer Dialog
gegen Rassismus, Populismus
und Rechtsextremismus

11-13

STUDIENREISE

Kassel

14-15

BUCHVORSTELLUNG

Bloody Business - Der Weg
zum nachhaltigen Start-up

16-23

BERUFSCOACHING

nach dem KODE® Verfahren



frauenliga
vie féminine



Liebe Leser*innen und Mitfrauen (-männer),

bevor wir uns den Themen unserer aktuellen **anna-lyse** widmen, möchte ich mich Ihnen vorstellen. Mein Name ist Denise Deller. Ich darf mich zum Team der Frauenliga zählen und ich bin sehr dankbar und froh darüber, wichtige Themen als PR-Managerin mitzubewegen und in die Öffentlichkeit zu bringen. Große Projekte, filmische Konzepte, Pressekonferenzen oder Social Media - die Aufgaben sind vielseitig und bunt, genau wie unser Team.

In unserer aktuellen **anna-lyse** widmen wir uns einer der bekanntesten Paartherapeutinnen der Welt, Esther Perel. Sie wurde in Antwerpen geboren und ist eine belgische Psychotherapeutin mit polnisch-jüdischer Abstammung. In ihrem aktuellen Buch geht es um das Thema Untreue in Partnerschaften. Ihr Fokus richtet sich dabei auch auf Aspekte, wie man damit umgehen kann, wenn man betrogen wurde, und sie spricht über Paar-Konstellationen

und wie diese zusammenfinden. Ein Thema, das gerade in der heutigen, meist oberflächlichen und schnelllebigen Zeit wichtig / brandaktuell ist.

Apropos wichtig ... Die Frauenliga setzt sich für innovative Projekte ein und ihr liegt die Stärkung beruflicher Perspektiven von Frauen sehr am Herzen. Im April 2023 stand unser erstes Coaching Projekt in den Startlöchern, dessen Entwicklung nicht vorhersehbar war. Umso mehr freuen wir uns, dass wir bereits vielen Frauen dabei helfen konnten, eine gute berufliche Perspektive zu finden. Durch individuelles Coaching werden die Frauen intensiv begleitet. Sie lernen nicht nur theoretisch, sondern arbeiten aktiv mit, um selbstsicherer zu werden und wenn nötig sprachliche Barrieren abzubauen.

Die Mitglieder der interfraktionellen Arbeitsgruppe "Anti-Racism and Diversity" (ARDI) - Salima Yenbou, Romeo Franz und Dr. Pierrette Herzberger-Fofana - wurden eingeladen, an der jährlichen "Black Caucus Conference" in Washington D.C. teilzunehmen, die vom Congressional Black Caucus veranstaltet wurde. Das Ziel dieses Kongresses war, konstruktive Lösungen zu finden und die Anti-Rassismus-Gesetzgebung auf beiden Seiten des Atlantiks voranzutreiben. Die EU-Delegation möchte den transatlantischen Dialog intensivieren, um gemeinsam Strategien gegen Rassismus, Populismus und Rechtsextremismus zu entwickeln. Angesichts der Bedrohung der Demokratie und der zunehmenden Hetze gegen ethnische Minderheiten ist eine engere Zusammenarbeit zwischen dem Congressional Black Caucus und dem Europaparlament geplant.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude mit unserer neuen Ausgabe.

Denise Deller,
Chefredakteurin

Impressum

VERANTWORTLICHE

HERAUSGEBERIN
Hanan El-Khouri

ANSCHRIFT

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B - B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

CHEFREDAKTION

Denise Deller

REDAKTIONSTEAM

Denise Deller, Hanan El-Khouri, Manuela Barry,
Josiane Pelzer, Helene Bings und Dr. Pierrette
Herzberger-Fofana.

LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG

CLOTH. Kreativbureau
Schnellewindgasse 8 - B-4700 Eupen
www.cloth.be

DRUCK

Aldenhoff
Rue des Écoles 36,
4851 Plombières
https://www.imprimeriealdenhoff.be

anna-lyse ist die Mitfrauenzeitschrift der Frauenliga und erscheint 3x pro Jahr. Der Bezug der Zeitschrift ist im Mitfrauenbeitrag enthalten und ist Bestandteil der Mitfrauenschaft.

MITFRAUENSCHAFT

Durch Ihre Mitfrauenschaft unterstützen Sie die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die Frauenliga setzt sich aktiv für die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern ein. Ziel der Arbeit der Frauenliga als Erwachsenenbildungseinrichtung ist es, Frauen in ihrer Entwicklung hin zu einem selbstbestimmten Leben, demokratischer Teilhabe und zu finanzieller Unabhängigkeit zu unterstützen. Der Mitfrauenbeitrag beläuft sich auf 30 Euro im Jahr.

VERLÄNGERUNG BZW. KÜNDIGUNG DER MITFRAUENSCHAFT

Die Mitfrauenschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht drei Monate vor Ablauf eine schriftliche Kündigung erfolgt. Die Mitfrauenschaft läuft jeweils von Januar bis Dezember.





In den Medien und in den Buchläden hört man viel über Esther Perel. Sie wurde 1958 in Antwerpen geboren und ist eine belgische Psychotherapeutin polnisch-jüdischer Abstammung. Ihre Eltern haben die Haft im Konzentrationslager überlebt und kamen zu dem Entschluss, ihr weiteres Leben genießen zu wollen. Esther Perel studierte in Jerusalem und in Boston.

Sie ist eine der bekanntesten Paartherapeutinnen der Welt, sie lebt und führt eine Praxis in New York.

Als die Affäre des Präsidenten Bill Clinton mit einer Praktikantin publik wurde, bemerkte Perel, dass in Amerika das Fremdgehen noch immer missbilligt wurde, daraufhin entwickelte sie das Konzept der „erotischen Intelligenz“.

Danach arbeitete sie als internationale Beraterin für Sex und Beziehungen. Perel wurde berühmt und trat in wichtigen Shows auf und erhielt einen eigenen Podcast.

Perel erforscht die Spannung zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit (Liebe, Zugehörigkeit und Nähe) und dem Bedürfnis nach Freiheit (erotisches Verlangen, Abenteuer und Distanz) in menschlichen Beziehungen. Affären, Lustlosigkeit, mangelnde Kommunikation, sexuelle Frustration, es gibt kaum ein Beziehungsproblem, das Esther Perel noch nicht untergekommen ist. Das alles macht sie zu einer charismatischen Sprecherin und Autorin.

Esther Perel

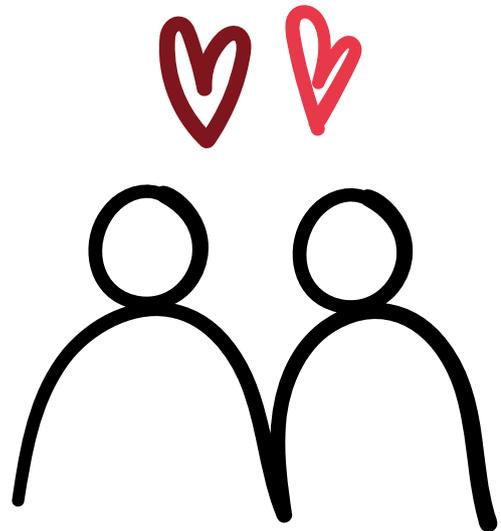
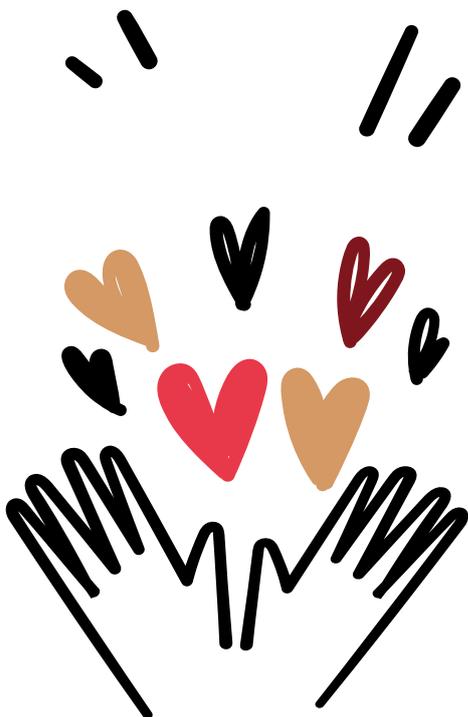
“The quality of our relationships determines the quality of our lives.”

WIE STEHT ES MIT DER UNTREUE IN PARTNERSCHAFTEN?

„Dass man den Partner in flagranti erwischt, ist wohl eher Stoff für Seifenopern oder romantische Komödien. In der Realität wird Untreue oft auf anderem Wege offenbar – durch eine Textnachricht, regelmäßiges Fernbleiben nach der Arbeit oder ein Geständnis. Mehr als 40 Prozent der Befragten in einer repräsentativen Studie des Datingportals - Elitepartner - geben an, in ihrem Leben schon einmal untreu gewesen zu sein.“

Esther Perel argumentiert, dass Affären nicht das Ende einer Beziehung sein müssen. Man könne als Paar sogar daran wachsen, erklärt Perel im Gespräch mit der NZZ: "Manche Paare beginnen dank der Erschütterung, ihre Beziehung zu überdenken und neu zu gestalten, wodurch sie womöglich besser wird." Eine andere Möglichkeit ist, die Beziehung so zu gestalten, dass ein One-Night-Stand oder andere Verhältnisse von beiden Partnern akzeptiert werden. Offene oder polyamore Partnerschaften, bei denen es neben dem festen Partner für beide Parteien auch weitere geben kann, bilden in Deutschland aber weiterhin die Ausnahme.“

66 Die Qualität unserer Beziehungen bestimmt die Qualität unserer Leben.



WELCHE ART VON PAARE GIBT ES?

Esther Perel in einem Interview über Paare bei Femtastics.com: „Es gibt vier unterschiedliche Muster:

- zwei Menschen, die gegeneinander anziehen.
- eine Person entfernt sich, während die andere folgt.
- zwei Menschen, die sich immer weiter voneinander entfernen
- zwei, die immer nur folgen wollen.

Es gibt immer eine irgendwie geartete Konstellation aus einem „Verfolger“ und einem „Entferner“. Das beeinflusst die gesamte Dynamik eines Paares. Wenn es ein Problem gibt, liegen sich beide nur in den Haaren, oder der eine will reden und der andere nicht, oder beide verabschieden sich quasi innerlich und reden überhaupt nicht mehr miteinander.

Die Rollen werden schon recht früh festgelegt. Zu Beginn werden sie jedoch anders wahrgenommen. Anfangs gefällt es mir vielleicht, dass jemand hinter mir her ist und nicht zulässt, dass ich einfach auf stumm schalte und mich verschließe. Ich mag es, dass du mich zum Reden bringst. Aber nach einer Weile macht es mich wahnsinnig. Das, was einen Partner anfangs noch attraktiv macht, weil es etwas Neues ist, wird später zur Quelle des Konflikts – weil es eben anders ist.“

WIE KANN MAN DIESE KONFLIKTE LÖSEN?

Auf die Frage, ob man den Konflikt lösen kann, antwortet Perel: „Man kann es nicht wirklich lösen. In vielen Fällen entsteht dadurch eine gute Dynamik. Problematisch wird es nur, wenn die Beziehung starr ist und man eigentlich etwas Anderes gebrauchen könnte als das übliche Verhalten der jeweiligen Partner. Problematisch wird es,

- ➔ wenn ich reden will und mein Partner nicht,
- ➔ wenn wir seit Jahrzehnten nicht mehr richtig miteinander kommuniziert haben,
- ➔ wenn wir wegen allem streiten. Das sind mögliche Probleme. Mit allem, was jenseits dieser Extreme liegt, kann man leben. Es gibt sehr viele explosive Paare
- ➔ zwei „Verfolger“, wenn du so willst, die sich hervorragend verstehen. Die schreien sich zwar mal an, sind aber auch in der Lage, sich wieder zu vertragen und weiterzumachen.
- ➔ dann gibt es diejenigen, die dich keinen Fehltritt vergessen lassen deren Liste an Vergehen immer länger wird.“

Darauf angesprochen, dass sie bemängelt, dass wir heute wahnsinnig viel von unseren Partnern erwarten: Sie müssen bester Freund, Lover, Sparringspartner und intellektuell Gleichgesinnte in einem sein, antwortet Esther Perel: “Einige von uns haben vollkommen akzeptable Erwartungen, während andere ihre Erwartungen justieren sollten. Ich denke nicht, dass es eine pauschale Antwort gibt. Wenn du feststellst, dass du ständig reisen und auf Konferenzen gehen möchtest, während dein Partner daran kein Interesse hat und viel lieber zu Hause bleiben möchte, dann stellt sich die Frage, wie ihr das als Paar gemeinsam erlebt. Wenn du jedoch froh bist, dass dein Partner nicht so gerne ausgeht, weil es bedeutet, dass du die Dinge, die du gerne machst, mit jemand anderem machen und danach zu jemandem nach Hause kommen kannst, der immer für dich da ist – super! Dann gibt es kein Problem. Dann wirst du nicht in meine Praxis kommen. Du wirst zu mir kommen, wenn einer von beiden sauer wird, weil der andere schon wieder ausgeht. Oder weil einer von beiden nur auf der Couch abhängen will, der andere aber nicht schon wieder allein unterwegs sein möchte.“

Diese Aussagen machten mich so neugierig, dass ich direkt drei ihrer Bücher lesen musste:



66. Jahrhundertlang musstest du dich dafür schämen, zu viel Sex zu haben

Was Liebe braucht – Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen

Da stellt sich direkt die Frage:
»Können wir begehren, was wir schon haben?«

Eigentlich kennen viele Paare das Problem: Auf Dauer kann die Liebe größer werden, doch man begehrt sich weniger; der Alltag funktioniert, doch die Anzahl der erotischen Nächte verringert sich. Warum kann man Emotionen, liebevolles Zusammenleben und Erotik und Sex so schwer miteinander auf Dauer koordinieren? Aus Erfahrung in ihrer Praxis hat Esther Perel erforscht, was die geheimen Wünsche, die Sehnsüchte und die Frustrationen sind, die Paare ständig erleben. Sie versucht das kontradiktorische Verlangen einerseits nach Sicherheit, andererseits nach Abenteuer zu begreifen, damit Erotik und Sexualität wieder eine Aussicht auf Erfolg in der Beziehung haben. Esther Perel sagt zu ihrem Buch: „Jahrhundertlang musstest du dich dafür schämen, zu viel Sex zu haben; jetzt musst du dich dafür schämen keinen zu haben.“ und „Wenn Sex in einer Beziehung gut läuft, nimmt er vielleicht fünfzehn Prozent der Energie ein. Wenn Sex ein problematisches Thema ist, sind es fünfundsiebzig.“ Mit diesem Buch macht sich Perel zum besten Ratgeber in Beziehungsfragen.

Was Liebe aushält – Untreue überdenken. Ein Buch für alle, die jemals geliebt haben

In diesem Buch geht es darum, wieso man untreu wird, wieso Untreue so verdammt weh tut und wie man mit der Untreue überleben kann.

Ein Seitensprung passiert. Es gibt nichts, was in einer Beziehung mehr Angst, mehr Geheimniskrämerei und dabei mehr Reiz entstehen lässt als eine Affäre. Der Seitensprung ist der ultimative Verrat am Partner, Untreue kann alles zerstören: die Beziehung, den Selbstwert des Partners, das Leben der Partner.

Wieso ist ein Partner untreu, selbst wenn die Beziehung bisher glücklich war? Welche Affäre ist schlimmer als andere Seitensprünge, wieso kann man genau jene Untreue nicht verkraften? Wieso geschieht das? Welche Wünsche, welche Sehnsüchte, welche Begierden, welche Ängste hat der Partner? Wie beeinflusst uns die Umgebung, die Kultur, die gegenwärtige Zeit?

Esther Perel zeigt taktvoll, dass Untreue nicht das Ende einer Beziehung sein muss, sondern auch ein neuer Anfang sein kann.

In diesem Buch lernt man eine neue, frische, komplexe Sicht auf das Thema Untreue, man findet Verständnis für bestimmte Umstände und lernt, achtsam miteinander umzugehen. Man erkennt Neigungen, die in unserem tiefsten Inneren sitzen und lernt dadurch, Liebende in ihrer Beziehung zu retten, ohne direkt die Flinte ins Korn zu werfen.



66 Können wir begehren, was wir schon haben?

Die Macht der Affäre. Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können

Wie im vorangestellten Buch stellt sich auch hier die Frage des Warum. Denn die Affäre kann uns alles wegnehmen: den geliebten Partner, das Glück, den eigenen Selbstwert und den des geliebten Menschen, sogar das eigene Ego. Der Seitensprung gilt als der ultimative Verrat. Wieso geht jemand fremd, selbst wenn er sich in einer glücklichen Beziehung wägt? Sind bestimmte Affären schwerer zu verschmerzen als andere? Esther Perel gibt uns eine neue Sichtweise auf das altbekannte Geflecht aus Lügen und Sex, sie vermittelt uns, dass eine Affäre ein traumatischer Ausdruck von Verlust und Sehnsucht ist. Perel wirft nicht mit Floskeln um sich und liefert auch keine Schulter zum Ausheulen, sie will die Paare aufrütteln und sie zeigt mit welcher Kraft, mit welcher Vitalität man die richtigen Strippen ziehen kann und öffnet den Paaren die Augen, damit sie sehen, was gerade jetzt in ihrer Beziehung geschieht.

Die Podcasts "Where should we begin?"

"Haben Sie schon mal abends vor dem Schlafengehen das Licht ausgemacht und den Nachbarn von gegenüber durch ihr Fenster beim Leben zugesehen? Dann sollten Sie: Where should we begin? hören. Die Paartherapeutin Esther Perel lädt für jede Folge ein Paar für eine Sitzung in ihre Praxis. Es gibt nur diesen einen Termin, und alle Paare haben ein Problem, von dem Perel denkt, dass sie es gemeinsam mit den Betroffenen lösen kann.

Die Paare sprechen über die intimsten Details ihrer Beziehung: Da sitzt eine Frau, die nach Jahrzehnten vermeintlich glücklicher Ehe herausfindet, dass ihr Mann sie fast die gesamte Zeit betrogen hat. Da ist ein junges Paar, kaum 40, das mit der Erkrankung des Mannes an Parkinson zurechtkommen muss. Wie können die beiden ihre erotische Beziehung aufrechterhalten, wenn die Frau ihn auch pflegen muss?

Über Beziehungsprobleme zu sprechen ist für Laien wie nachts in einem Dschungel zu stehen: Es scheint kein Vor- und Zurück zu geben, keinen Pfad, der irgendwohin führt. Wer schon mal spät abends am Küchentisch dem besten Freund helfen wollte, der gerade von seiner Freundin betrogen wurde, weiß das. Perel mäht mit ihren Fragen eine präzise Schneise durch diesen Dschungel: Sie fragt manchmal vorsichtig, manchmal bestimmt, sie verbündet sich mit beiden Partnern, sie lacht mit ihnen und bringt sie einander näher.

Autorin: Josiane Pelzer

Quellen:

estherperel.com, zeit.de, femtastics.com, Lovelybooks.de, HarperCollins.de, Wikipedia.de, ISBN 978-3-95967-389-1, ISBN 978-3-74995-008-9

66 Sind bestimmte Affären schwerer zu verschmerzen als andere?



Alle Folgen von "Where should we begin?" gibt es in jeder Podcast-App oder auf Esther Perels Website.

Ein Projekt der Musikus- & Limamu Kinderkurse

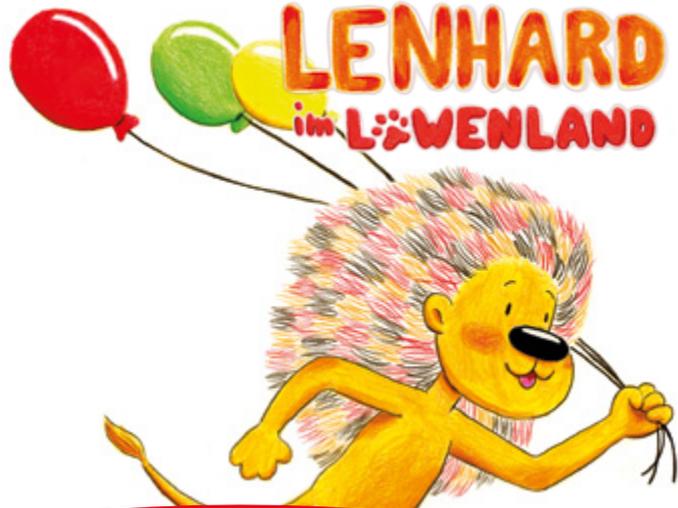
Autogenes Training, progressive Muskel-
entspannung und vieles mehr entdecken.

„Im Löwenland, da ist was los.
Die Stimmung, sie ist grandios!
Die Löwen sind schon sehr gespannt,
wer sie besucht in ihrem Land.“

Erhältlich bei: Idea, Amazon, Thalia uvm.



Einscannen
und Dein Buch
ergattern!



Musikus & Limamu im neuen Kleid



Über die Autorin



Véronique Godesar ist die Initiatorin der
Musikus- & Limamu Kinderkurse.

In ihrem beruflichen Alltag begleitet sie
als Fachlehrerin, Erzieherin und Musik-
dozentin seit vielen Jahren Kinder und
Jugendliche.

Im Februar veröffentlichte sie ihr erstes
Buch: „Lenhard im Löwenland“ .

Mehr Infos: www.musikus-kinderkurse.de



EU-Abgeordnete

ZU GAST BEI DER „CONGRESSIONAL BLACK CAUCUS“ IN WASHINGTON D.C.

Auf Einladung des „Congressional Black Caucus“ nahmen die Mitglieder der interfraktionellen Arbeitsgruppe: „Anti-Racism and Diversity“ (ARDI), die Europa-Abgeordneten Salima Yenbou, Romeo Franz und Dr. Pierrette Herzberger-Fofana an der jährlichen „Black Caucus Conference“ in Washington D.C. teil.

Ziel des Kongresses war, konstruktive Lösungen zu eruieren und die Anti-Rassismus Gesetzgebung jenseits des Atlantiks weiterzuentwickeln.

Aber das Highlight der Konferenz war die Auszeichnung von Pierrette Herzberger-Fofana mit dem „Peace Diversity and Inclusion Award“ der „Women Ambassadors Foundation“, (W.A.F) und der Howard University für ihr langjähriges Engagement für Diversität und ihre Arbeit gegen Diskriminierung und Rassismus. Die Europa-Abgeordnete erhielt diesen prestigeträchtigen Preis als Anerkennung. Zurzeit wird ihre Ausstellung „Black victims of the Nazi Era 1933-1945“ an der Howard University gezeigt. Dort hatte sie die Ehre, eine Vorlesung über das dunkle Kapitel der deutschen Geschichte zu halten. Ihre Ausstellung wird an mehreren amerikanischen Universitäten gezeigt.

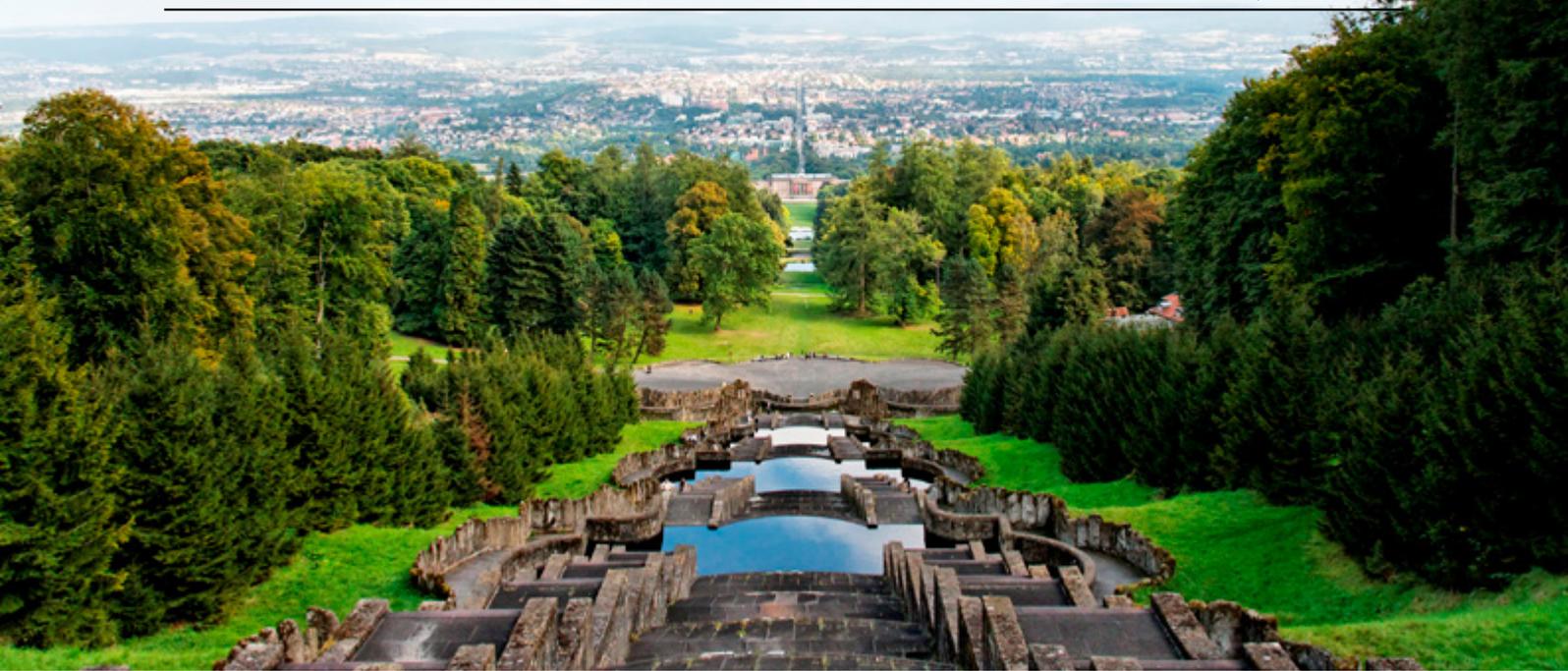
Während des „Congressional Black Caucus“ nahmen die Europa - Abgeordneten mit prominenten Mitgliedern des Senats und Repräsentantenhauses an Podiumsdiskussionen teil. Sie sprachen über Rassismus, Vielfalt und Inklusion, Empowerment Schwarzer Abgeordneter aber auch über die Beziehungen zu Europa, dem afrikanischen Kontinent und der weltweiten Schwarzen Diaspora. Dr. Pierrette Herzberger-Fofana, Co-Präsidentin der interfraktionellen Gruppe ARDI des Europäischen Parlaments, sagte dazu:

Wir Mitglieder der ARDI-Delegation arbeiten mit dem Congressional Black Caucus an einem Memorandum of Understanding (Vereinbarungsprotokoll) das dem transatlantischen Austausch im Kampf gegen Rassismus neue Impulse geben und die Einrichtung einer Taskforce ermöglichen soll. Gerade die vielen Strategien und praktischen Theorien, die aus der Bürgerrechtsbewegung hervorgegangen sind, können auch hier in Europa von Nutzen sein."

Die EU Delegation möchte den transatlantischen Dialog vertiefen, um gemeinsam Strategien gegen Rassismus, Populismus und Rechtsextremismus zu entwickeln. Im Hinblick auf antidemokratische Bemühungen und die Hetze auf ethnische Minderheiten wollen der Congressional Black Caucus und das Europaparlament enger zusammenarbeiten. Gerade während des Wahlkampfs werden Minderheiten mit diskriminierenden und rassistischen Parolen zum Sündenbock gemacht. Deshalb ist es notwendig, den Schwerpunkt dieser transatlantischen Kooperation auf die Stärkung demokratischer Kräfte zu setzen.

Text: Dr. Pierrette Herzberger-Fofana





Auf den Spuren der Gebrüder Grimm

UNSERE STUDIENFAHRT 2023 NACH KASSEL UND IN DAS HESSISCHE BERGLAND



Ließ auch der Herbst in diesem Jahr auf sich warten, so fand doch die jährliche Studienfahrt der Frauenliga VoG wie gewohnt in der ersten Oktoberwoche statt. In diesem Jahr war das Ziel unserer Reise Kassel und das Hessische Bergland, eine Gegend, die auch gerne mit den Gebrüdern Grimm in Verbindung gebracht wird.

Erwartungsvoll startete die Tour über Eupen, Kelmis und Eynatten Richtung Hessen. Natürlich durfte auch das obligatorische gemeinsame Frühstück nicht fehlen: Kaum war der Bus unterwegs, so wurde noch vor Köln ein Stopp eingelegt, und die Gruppe konnte in Ruhe ein ausgiebiges Frühstücksbuffet genießen.

Weiter ging es über Olpe in die Region um Siegen. Siegen ist uns als Stationierungsort des belgischen Militärs bekannt, dabei hat der Ort schon viel früher eine Verbindung zu Belgien gehabt: Kaum einer weiß, dass der flämische Barockmaler Peter Paul Rubens in Siegen geboren wurde.

Das Siegerland ist ähnlich wie unsere Region mit Wäldern bedeckt, die jedoch auffällig unter den klimatischen Bedingungen des Sommers und dem Borkenkäferbefall zu leiden haben.

Gegen Mittag erreichte die Reisegruppe Bad Berleburg. Ein kurzer Ausflug in den Schlosspark des Residenzschlosses konnte nach dem Mittagsimbiss nicht schaden. Auf dem Dach des Schlosses war die Flagge gehisst, was darauf schließen ließ, dass das Fürstenpaar zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg anwesend war, der Grund, weshalb uns der Zugang zum Schloss leider verwehrt war. Immerhin gehört die Familie zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg zum europäischen Hochadel. Liebend gerne hätten wir einen Blick in einige der mehr

als 200 Gemäcker des imposanten Schlosses geworfen, doch leider mussten wir draußen bleiben.

Weiter ging es nach Bad Wildungen. Bad Wildungen ist Kur- und Badeort, mit anderen Worten, Wasser ist eines der Hauptelemente der sehenswerten Fachwerkstadt mit den reich verzierten Häusern und einem Brunnen, der uns wiederum recht bekannt vorkam: Der kleine dort dargestellte Kerl erinnerte nur allzu gut an das Brüsseler „Manneken Pis“.

Übrigens fanden die Gebrüder Grimm hier in Bad Wildungen ihre Vorlage für die Schneewittchen Sage: Auf der gegenüberliegenden Talseite steht das barocke Schloss Friedrichstein, wo die schöne Grafentochter Margarethe von Waldeck lebte, die in jungen Jahren brutal vergiftet wurde.



In der Kirche von Bad Wildungen wartete eine kleine Sensation auf unsere Reisegruppe: ein Altarbild aus dem Jahre 1403, auf dem die zweitälteste Darstellung eines Menschen mit einer Brille zu sehen ist. Der dargestellte Apostel scheint ganz verzückt von seinem „Sehwerkzeug“ zu sein!

Schon ging es weiter nach Bad Zwesten, wo wir für die nächsten drei Nächte im Landhotel Kern untergebracht waren. Ein Themenhotel, in dem jedes Zimmer anders dekoriert ist. So schliefen unsere Mitfrauen im Tulpendekor, wähten sich in China oder England oder fanden sich ungewollt auf der Jagd wieder – erstaunlich, was man so alles an Motiven sehen konnte?

Am nächsten Morgen brachte der Bus uns nach Kassel, wo es zuerst einmal auf eine zweistündige Rundfahrt durch die Stadt ging. Die begleitende Gästeführerin erklärte uns auf charmante und spannende Weise die Geschichte dieser auf den

ersten Blick schwer zu erschließenden Stadt: Das im Zweiten Weltkrieg schwer beschädigte Kassel wurde in den 1950er Jahren im damaligen „modernen“ Stil wieder aufgebaut. Was an dieser Stadt aber vor allen Dingen beeindruckte, waren die weitläufigen Grünanlagen mit hohem Freizeitwert, wie zum Beispiel der Orangeriepark.

A propos Grünanlagen! Einer der Höhepunkte unserer Fahrt war der Besuch des weltweit einmaligen Bergparks Wilhelmshöhe. Er gilt als Europas größter Bergpark und ist berühmt für seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum, die Museen und Sehenswürdigkeiten und natürlich für die Wasserspiele. Zu Recht gehört er zu den UNESCO-Welterbestätten. Seit mehr als 300 Jahren funktionieren die Wasserspiele ohne elektrische Antriebskraft, genauso lange fließt das Wasser nur dank der natürlichen Erdanziehung ins Tal. Mehr als 400 m über der Stadt erhebt sich das imposante

Herkulesdenkmal, in dessen unmittelbarer Nachbarschaft das Wasser in Stauweihern aufgefangen wird, um dann regelmäßig zu bestimmten Zeiten zu den Wasserspielen geführt zu werden. Über unzählige Stau- und Treppenstufen fließt es dann von Ebene zu Ebene ins Tal, um schließlich kurz vor Schloss Wilhelmshöhe in einer riesigen 52 m hohen Fontäne zu enden.

Die vielen Stufen, die vom Herkules entlang der Wassertreppen hinunter ins Tal führen, waren für viele unserer Mitfrauen ein schwer zu überwindendes Hindernis.

Und so trauten sich nur wenige tapfere „Bergziegen“, dem Fluss des Wassers zu folgen. Und, sie wurden dafür mit reichlich Wasser „von oben“ belohnt: Petrus öffnete die Schleusen und sorgte dafür, dass kein Fädchen unserer Kleidung trocken blieb. Spaß hat es trotzdem gemacht!

Unten angekommen, wurden wir mit der besagten fantastischen Fontäne belohnt. Und weil wir dort ganz nahe an Schloss Wilhelmshöhe waren, fanden sich etliche unserer Mitfrauen an der Fontäne ein, um dem Abschluss der Wasserspiele aus nächster Nähe zu folgen.

Am nächsten Tag führte die Reise wieder nach Kassel, dieses Mal jedoch in die 2015 neu eröffnete „Grimmwelt“, einer modernen Interpretation Ausstellung über das Leben und das Werk der Gebrüder Grimm.



Es war einmal ...“ mit diesem Satz beginnen mehr als die Hälfte der Grimmschen Märchen. Mehr als 200 haben die Brüder zusammengetragen, niedergeschrieben und immer wieder dem Geist der Zeit angepasst. Waren sie ursprünglich nur mündlich vorhanden, so wurden sie schon 1812 als „Kinder- und Hausmärchen“ veröffentlicht und in nicht weniger als 160 Sprachen übersetzt. Übrigens, die bekanntesten Märchen tragen den Namen einer weiblichen Hauptperson: Rotkäppchen, Dornröschen, Schneewittchen, Aschenputtel, Frau Holle, ... und die meisten dieser Märchen wurden von Frauen überliefert.

Nach der Mittagspause im Restaurant „Dornröschenhöh“ (passender konnte der Name nicht sein!) gehörte der Nachmittag einer spannenden Fahrt mit dem Ausflugsboot über den drittgrößten Stausee Deutschlands, dem Edersee. Blieb noch das letzte Tagesziel, das Fachwerkstädtchen Fritzlar.

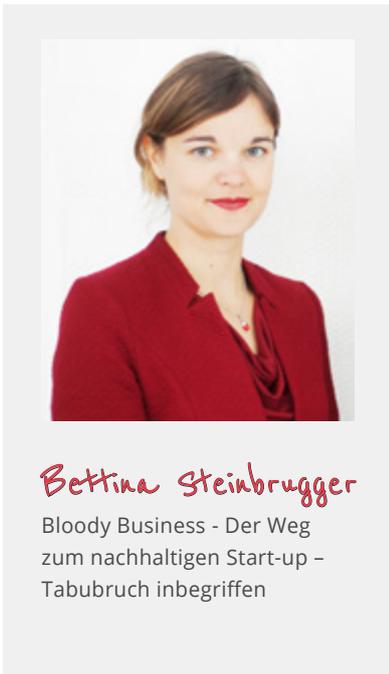
Fritzlar kann auf eine lange Geschichte zurückblicken, die mit dem Heiligen Bonifatius beginnt, der den Grundstein für den Fritzlarer Dom legte. Eines der schönsten Ausstellungsstücke der beeindruckenden Domschatzkammer ist das Heinrichskreuz aus dem Jahre 1020, ein mit Gold und Edelsteinen verziertes Messingkreuz.

Schon ging es wieder Richtung Heimat. Unterwegs haben wir Marburg besucht, die älteste Universitätsstadt Deutschlands und den Ort, an dem die Heilige Elisabeth von Thüringen lebte und starb, wie der mittelalterliche Reliquenschrein in der Elisabethkirche bezeugt. Die Schlossbahn brachte uns zu den Sehenswürdigkeiten der Stadt, ehe am Marktplatz zur „Henkersmahlzeit“ eingekehrt wurde und nach dem Essen nur noch knapp Zeit für einen Bummel durch die Gassen der Stadt blieb.

In der ersten Oktoberwoche 2024 geht es in das böhmisch-tschechische Bäderdreieck und das bedeutet B wie: Bäder (Marienbad-Franzensbad-Karlsbad), barocke Schlösser (Königswart, Waldsassen), böhmische Dörfer (Egerland), Bier und Blasmusik, Tradition und Gemütlichkeit. Na, seid ihr mit dabei?

Autorin: Helene Bings





Bloody Business

STARTUP-STORY DER ERDBEERWOCHE ERSCHEINT ERSTMALS ALS BUCH

Wien, 12. September 2023: Startup-Stories gibt es viele. Die meisten handeln allerdings entweder von grenzenlosem Erfolg oder aber von spektakulären Pleiten. Vor allem aber handeln sie von Männern. Wir alle kennen die Erfolgsgeschichten von den Mark Zuckerbergs, Elon Musks und Co. dieser Welt und von ganz vielen Menschen, die ihnen nacheifern. Bettina Steinbrugger zeigt nun, dass es auch erfolgreiche, von Frauen gegründete Unternehmen abseits der Klischee-Start-up-Szene gibt. In

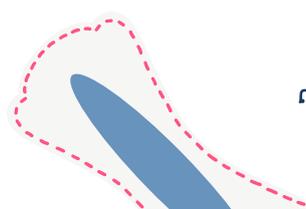
ihrem Buch „Bloody Business“, das am 13.09.2023 im Campus Verlag erscheint, liefert sie die inspirierende Geschichte ihres eigenen ungewöhnlichen Start-ups „erdbeerwoche“, einem Social Business rund um das Thema Menstruation. Die Real-Life-Geschichten mit allen Höhen und Tiefen aus dem Leben einer jungen Unternehmerin sind Empowerment und Inspiration für alle, die nicht länger unrealistischen Vorbildern nacheifern möchten.

VON EINER VERRÜCKTEN IDEE ZUM ERFOLGREICHEN UNTERNEHMEN

Dabei stießen Bettina Steinbrugger und ihre Co-Gründerin Annemarie Harant eher zufällig auf ihr Thema: Nach einem Gespräch mit Freundinnen stellten sie sich die Frage, warum sie selbstverständlich auf Bio-Lebensmittel achten – bei Tampons und Binden aber nie einen Gedanken an Gesundheit und Nachhaltigkeit verschwendeten. Für lange Zeit war es schier unmöglich, ökologisch hergestellte Periodenprodukte zu finden. Das wollten die beiden ändern und gründeten 2011 „erdbeerwoche“. Dass damit auch ein großes gesellschaftliches Tabu verbunden war, merkten sie schnell, als sie begannen, mit anderen über ihre Idee zu sprechen. Vielen trieb es dabei die Schamesröte ins Gesicht. Aber es wurde auch klar: Bei den allermeisten trafen sie mit ihrer Idee genau ins Schwarze und schlossen eine Angebots-Lücke, die bislang völlig übersehen worden war.

SOCIAL BUSINESS ODER BLOODY BUSINESS?

Das Buch ist eine der wenigen Geschichten über erfolgreiche Social Businesses. Dabei wird auch der Definition von „Social Entrepreneurship“ auf den Grund gegangen – ein Begriff, der zum Zeitpunkt der Gründung der „erdbeerwoche“ noch kaum verbreitet war. Das Buch ist darüber hinaus eine sehr persönliche Gründungsgeschichte und erzählt ehrlich und ungeschönt über Höhen und Tiefen des Unternehmerinnen-Daseins, über die Suche nach dem perfekten Geschäftsmodell und über das Spannungsfeld „alte weiße Männer“. Ganz nebenbei erfahren Leser:innen auch die sieben wichtigsten Learnings aus dem Alltag einer Gründerin und wie ein Paragliding-Sprung in Kolumbien den Startschuss für die erfolgreiche Karriere als Unternehmerin gab.





Bettina Steinbrugger erzählt die spannende und lehrreiche Story ihres erfolgreichen Unternehmens - ganz abseits der üblichen Klischees.

Hier erhältlich:

Das Buch ist überall erhältlich, wo es Bücher gibt und ab dem 13.09.2023 auch im [erdbeerwoche-Shop](#)

**INSPIRATION, IDEEN
UND REAL-LIFE-STORYS**

„Dieses Buch ist für alle, die ihren eigenen Weg gehen wollen. Es soll zeigen, dass es sich lohnt, an die eigene Idee zu glauben“, sagt Bettina Steinbrugger. Mit der spannenden und einzigartigen Geschichte von „erdbeerwoche“ können Leser:innen ihr Start-up-Abenteuer nachverfolgen: von der Idee über die Unternehmensgründung mit allen damit verbundenen Herausforderungen bis heute. „Mit diesem Buch möchte ich Inspiration, Ideen und Real-Life-Storys mitgeben. Hoffentlich finden Leser:innen darin die ein oder andere Anekdote, die ihnen im beruflichen oder privaten Leben hilft, den nächsten Schritt zu machen. Denn das lohnt sich eigentlich immer“.

Text: Bettina Steinbrugger



Über die Autorin:

Bettina Steinbrugger, geboren 1984 im Süden Österreichs, beschäftigte sich schon während des Studiums intensiv mit dem Thema „Nachhaltigkeit“ und gründete 2011 mit Annemarie Harant die „erdbeerwoche“ – das erste auf Menstruation und nachhaltige Periodenprodukte spezialisierte Social Business im deutschsprachigen Raum. Das Unternehmen gewann über ein Dutzend Preise und ist bis heute erfolgreich. Vor der erdbeerwoche war Bettina Steinbrugger als Projektleiterin bei einer Unternehmensplattform für Corporate Social Responsibility und Nachhaltige Entwicklung aktiv sowie als Lektorin an der Uni Graz und der FH Kreams.

Über die „erdbeerwoche“:

Die „erdbeerwoche“ bietet Aufklärung sowie intelligente und nachhaltige Lösungen rund um das Thema Menstruation. Dazu gehören ein auf nachhaltige Monatshygiene spezialisierter Onlineshop ([erdbeerwoche-shop.com](#)), eine digitale Lernplattform über Menstruation für Jugendliche ([ready-for-red.com](#)) sowie Unterstützung bei der Umsetzung eines menstruationsfreundlichen Arbeits- bzw. Ausbildungsplatzes (<https://erdbeerwoche.com/b2b/>).



Innovatives Projekt stärkt berufliche Perspektiven von Frauen

Seit April dieses Jahres läuft bei der Frauenliga ein zukunftsweisendes Projekt, das Frauen aktiv dabei unterstützt, ihre beruflichen Perspektiven zu gestalten. Unter dem Dach des individuellen Coachings werden Frauen nicht nur bei der Arbeitsplatzsuche und Neuorientierung intensiv begleitet, sondern auch bei der Auswahl passender Ausbildungen, Studiengänge und Weiterbildungen. Das vorrangige Ziel dieses Projekts besteht darin, potenzielle Vermittlungshemmnisse zu erkennen, zu reduzieren oder gänzlich zu beseitigen. Der Fokus liegt auf der Steigerung der Vermittlungschancen auf dem Arbeitsmarkt, mit dem ultimativen Ziel einer nachhaltigen Inte-

gration in die Arbeitswelt.

Das Besondere an diesem Coaching-Ansatz ist seine Interaktivität. Die Coachingtermine folgen einem vierzehntägigen Rhythmus, wobei jede Sitzung 45 Minuten dauert. Doch das Coaching geht weit über bloße Gespräche hinaus. Zwischen den Sitzungen erhalten die Frauen gezielte Aufgaben, die bis zum nächsten Termin erledigt sein müssen. Dieser Ansatz fördert eine kontinuierliche Weiterentwicklung und die Umsetzung individueller Ziele.

Bereits zu diesem Zeitpunkt zeichnet sich das Projekt durch beachtliche Erfolge aus, die es zu vermehren gilt. Ein herausragendes Element dieses

Zwischen den Sitzungen erhalten die Frauen gezielte Aufgaben, die bis zum nächsten Termin erledigt sein müssen





Kompetenzmanagement mit dem KODE® KompetenzAtlas

P PERSONALE KOMPETENZ				A AKTIVITÄTS- UND HANDLUNGSKOMPETENZ			
Loyalität Fähigkeit, redlich zu handeln	Werte-orientierung Fähigkeit, seine Werte gezielt zu entwickeln und danach zu handeln	Einsatz-bereitschaft Fähigkeit, mit vollem Einsatz zu handeln	Selbst-Management Fähigkeit, das eigene Handeln zu gestalten	Entscheidungs-fähigkeit Fähigkeit, Entscheidungen unverzüglich zu treffen	Gestaltungs-fähigkeit Fähigkeit, etwas willensstark zu gestalten	Tatkraft Fähigkeit, tatkräftig zu handeln	Mobilität Fähigkeit, geistig / körperlich beweglich zu handeln
P		P/A		A/P		A	
Glaubwürdigkeit Fähigkeit, glaubwürdig zu handeln	Eigen-verantwortung Fähigkeit, verantwortlich zu handeln	Schöpferische Fähigkeit Fähigkeit, schöpferisch (kreativ) zu handeln	Offenheit für Veränderung Fähigkeit, Veränderungen als Lernsituation zu verstehen und entsprechend zu handeln	Innovations-fähigkeit Fähigkeit, Neuerungen gern anzugehen	Belastbarkeit Fähigkeit, unter äußeren und inneren Belastungen zu handeln	Ausführungs-bereitschaft Fähigkeit, Handlungen gut und gern auszuführen	Initiative Fähigkeit, Handlungen aktiv zu beginnen
P/S		P/F		A/S		A/F	
Humor Fähigkeit, sich „von außen“ und relativierend zu betrachten	Hilfsbereitschaft Fähigkeit, anderen Hilfe zu leisten	Lernfähigkeit Fähigkeit, gern und erfolgreich zu lernen	Ganzheitliches Denken Fähigkeit, ganzheitlich zu denken und zu handeln	Optimismus Fähigkeit, zuversichtlich zu handeln	Soziales Engagement Fähigkeit, sozial tatkräftig zu handeln	Ergebnis-orientiertes Handeln Fähigkeit, an Ergebnissen orientiert zu handeln	Zielorientiertes Führen Fähigkeit, andere auf Ziele hin zu orientieren
Mitarbeiter-förderung Fähigkeit, Mitarbeiter zu fördern		Delegieren Fähigkeit, Aufgaben sinnvoll zu verteilen		Disziplin Fähigkeit, ingebilligter Disziplin zu handeln		Zuverlässigkeit Fähigkeit, zuverlässig zu handeln	
S SOZIAL-KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ				F FACH- UND METHODENKOMPETENZ			
Konfliktlösungs-fähigkeit Fähigkeit, auch unter Konflikten erfolgreich zu handeln	Integrations-fähigkeit Fähigkeit, mit anderen Personen erfolgreich zusammenzuwirken	Akquisitions-stärke Fähigkeit, andere für Aufgaben und Produkte zu werben	Problemlösungs-fähigkeit Fähigkeit, Problemlösungen erfolgreich zu gestalten	Wissens-orientierung Fähigkeit, ausgehend vom neuesten Wissensstand zu handeln	Analytische Fähigkeiten Fähigkeit, Sachverhalte und Probleme zu durchdringen	Konzeptions-stärke Fähigkeit, sachlich gut begründete Handlungskonzepte zu entwickeln	Organisations-fähigkeit Fähigkeit, organisatorische Aufgaben aktiv und erfolgreich zu bewältigen
S/P		S/A		F/P		F/A	
Teamfähigkeit Fähigkeit, in und mit Teams erfolgreich zu arbeiten	Dialogfähigkeit Kunden-orientierung Fähigkeit, sich auf andere (u.a. Kunden) im Gespräch einzustellen	Experimentier-fähigkeit Fähigkeit, in neuen Situationen zu probieren, neuartig zu handeln	Beratungs-fähigkeit Fähigkeit, Menschen und Organisationen zu beraten	Sachlichkeit Fähigkeit, sachbezogen zweckmäßig zu handeln	Beurteilungs-vermögen Fähigkeit, Sachverhalte zutreffend zu beurteilen	Fleiß Fähigkeit, konzentriert und unermüdet zu handeln	Systematisches methodisches Vorgehen Fähigkeit, Handlungsziele systematisch-methodisch zu verfolgen
S		S/F		F/S		F	
Kommunikations-fähigkeit Fähigkeit, mit anderen erfolgreich zu kommunizieren	Kooperations-fähigkeit Fähigkeit, gemeinsam mit anderen erfolgreich zu handeln	Sprach-gewandtheit Fähigkeit, zu geschmeidigem Sprechhandeln	Verständnis-fähigkeit Fähigkeit, andere zu verstehen und sich verständlich zu machen	Projekt-management Fähigkeit, Projekte erfolgreich durchzuführen	Folge-bewußtsein Fähigkeit, die Folgen von Entscheidungen voraussehend zu erkennen	Expertise Fähigkeit, neuestes Fachwissen einbeziehend zu behandeln	Markt-orientierung Fähigkeit, sich Marktkenntnisse zu erarbeiten und entsprechend zu handeln
Beziehungs-management Fähigkeit, persönliche und arbeitsbezogene Beziehungen zu gestalten		Anpassungs-fähigkeit Fähigkeit, sich Menschen und Verhältnissen anzupassen		Pflicht-bewusstsein Fähigkeit, verantwortungsbewusst zu handeln		Gewissen-haftigkeit Fähigkeit, gewissenhaft zu handeln	
Lehrfähigkeit Fähigkeit, anderen Wissen und Erfahrungen erfolgreich zu vermitteln				Fachliche Anerkennung Fähigkeit, eigenes fachliches Können sowie das anderer sachlich anzuerkennen			
Planungs-fähigkeit Fähigkeit, vorausschauend und planvoll zu handeln				Fach-übergreifendes Verständnis Fähigkeit, fachübergreifende Kenntnisse einbeziehend zu behandeln			

KODE® KompetenzAtlas - Erweitert / Stand 04.2019

Dritte revidierte Fassung / © 2017 KODE GmbH / Alle Rechte vorbehalten.

„Kompetenzen sind Handlungsvoraussetzungen, also grundlegende Fähigkeiten, sich in neuen, offenen, unüberschaubaren, dynamischen Situationen zurecht zu finden und aktiv zu handeln.“

(Prof. Dr. Volker Heyse, Prof. Dr. John Erpenbeck)



www.kodekonzept.de

Projekts ist das Kode®-Verfahren. Diese bewährte Methodik, deren Kürzel für "Kompetenzorientierte Diagnostik und Entwicklung" steht, hat sich als äußerst effektives Instrument zur Förderung der persönlichen Entwicklung und Selbstorganisationsfähigkeit erwiesen.

In einer Ära, die von ständigem Wandel und raschen Veränderungen geprägt ist, gewinnen die Fähigkeiten zur Selbstorganisation und persönlichen Weiterentwicklung zunehmend an Bedeutung. Hierbei stehen Menschen vor der Herausforderung, ihre Kompetenzen zu erweitern, ohne ihre persönlichen Werte und Ideale aus den Augen zu verlieren. In diesem Kontext rückt das Kode®-Verfahren ins Zentrum der Aufmerksamkeit, und es hat sich bereits als entscheidender Wegweiser für Menschen in verschiedenen Lebensbereichen erwiesen. Sei es in der beruflichen Karriere oder der persönlichen Entwicklung – das Kode®-Verfahren unterstützt die Verbesserung von Fähigkeiten und Fertigkeiten auf effektive und nachhaltige Weise.

Die heutige Zeit erfordert eine ganzheitliche Perspektive auf die persönliche Entwicklung, bei der nicht nur berufliche Anforderungen, sondern auch persönliche Werte und Ideale eine tragende Rolle spielen. Ein wichtiger Bestandteil des individuellen Coachings ist das Kode®-Verfahren. Diese Methodik hat sich als äußerst effektiv erwiesen, da sie sich auf die Identifizierung, Bewertung und Weiterentwicklung individueller Kompetenzen konzentriert. Ihr Ziel ist es, Menschen in verschiedenen Lebensbereichen, sei es in ihrer beruflichen Karriere oder persönlichen Entwicklung, bei der Verbesserung ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten zu unterstützen.

Ein strukturierter Weg zur Kompetenzentwicklung

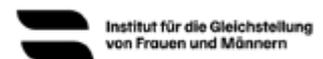
Das Kode®-Verfahren bietet eine strukturierte Herangehensweise zur systematischen Analyse und Beurteilung individueller Kompetenzen und Fähigkeiten. Dabei liegt der Fokus nicht allein auf beruflichen Anforderungen, sondern auch auf persönlichen Werten, Idealen und Zielen, um eine umfassende Entwicklung zu fördern. Es ermöglicht die Festlegung klarer Entwicklungsziele und bietet einen klaren Weg zur Erreichung dieser Ziele.

In der Praxis findet das Kode®-Verfahren häufig im Coaching Anwendung, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeit zur Selbstorganisation zu stärken, lebenslanges Lernen zu fördern und eine nachhaltige persönliche Entwicklung zu erreichen. Es ist ein vielseitiges Werkzeug, das in verschiedenen Lebenssituationen und Branchen eingesetzt werden kann, um individuelle Potenziale zu entfalten und eine erfolgreichere Zukunft zu gestalten.

Die Schlüsselkomponenten des Kode®-Verfahrens

Das Kode®-Verfahren, in Verbindung mit den bewährten Konzepten von Heyse und Erpenbeck, eröffnet eine umfassende Perspektive auf die Ermittlung und Entwicklung von Kompetenzen als Zukunftsmodell. Hier sind einige wichtige Aspekte, wie Kompetenzen die Zukunft erschließen können:

6 Die heutige Zeit erfordert eine ganzheitliche Perspektive auf die persönliche Entwicklung





ANPASSUNGSFÄHIGKEIT: In einer sich rasant verändernden Welt ist die Fähigkeit zur Anpassung von entscheidender Bedeutung. Das Kode®-Verfahren unterstützt Menschen dabei, ihre vorhandenen Kompetenzen zu evaluieren und neue Fähigkeiten zu entwickeln, um den sich ändernden Anforderungen gerecht zu werden.



NACHHALTIGKEIT: Die Berücksichtigung persönlicher Werte und Ideale im Entwicklungsprozess trägt zur Nachhaltigkeit bei. Personen, die ihre Handlungen im Einklang mit ihren ethischen Prinzipien gestalten, können dazu beitragen, eine nachhaltige Zukunft zu schaffen.



LEBENSLANGES LERNEN: Die Fähigkeit zum lebenslangen Lernen ist entscheidend, um mit den Veränderungen in der Arbeitswelt Schritt zu halten. Das Kode®-Verfahren fördert die Bereitschaft zur kontinuierlichen Weiterbildung und zur Anpassung an neue Gegebenheiten.



INNOVATION UND KREATIVITÄT: Die Integration von Denken, Wissen, Werten und Idealen fördert Innovation und Kreativität. Indem Menschen bewusst verschiedene Denkansätze und Wissensbereiche miteinander verknüpfen, können sie innovative Lösungen für künftige Herausforderungen entwickeln.



WERTEORIENTIERUNG: Kompetenzen sollten nicht nur auf berufliche Anforderungen ausgerichtet sein, sondern auch auf persönliche Werte und Ideale. Das Kode®-Verfahren ermöglicht es, diese Werte in den Mittelpunkt der Kompetenzentwicklung zu stellen.



GANZHEITLICHE PERSPEKTIVE: Die Integration von Denken, Wissen, Werten, Idealen und Handeln führt zu einer ganzheitlichen Perspektive auf die persönliche Entwicklung. Dies ermöglicht es Einzelpersonen, nicht nur beruflich, sondern auch persönlich erfolgreich zu sein.

Der Weg zur individuellen Ent-



wicklung

In einer Zeit, in der die Zukunft ungewiss erscheint und Veränderungen unvermeidlich sind, bieten das Kode®-Verfahren und die Konzepte von Heyse und Erpenbeck einen klaren Weg zur Ermittlung und Entwicklung von Kompetenzen. Sie erlauben es Einzelpersonen, die Verbindung zwischen ihren inneren Werten, Idealen und ihrem Handeln zu stärken, was letztendlich dazu beiträgt, eine erfolgreiche und erfüllende Zukunft zu gestalten.

Ein wichtiges Werkzeug in diesem Zusammenhang ist die Handlungsbilanz, entwickelt von Volker Heyse. Sie dient als mächtiges Instrument zur Analyse und Reflexion des eigenen Handelns, beginnend mit der Identifikation von Stärken und Schwächen und der Integration persönlicher Werte und Ideale. Die Anwendung der Handlungsbilanz fördert die Selbstreflexion und hilft, bewusste Entscheidungen zu treffen, was entscheidend ist, um das eigene Handeln besser mit den individuellen Werten und Idealen in Einklang zu bringen. Die hierdurch entwickelte Fähigkeit zur Selbstorganisation spielt eine zentrale Rolle für die persönliche Entwicklung und das Erreichen von Lebenszielen.

John Erpenbeck erweitert das Konzept der Handlungsbilanz durch seinen Ansatz des "Brückenschlags zu Entwicklungschancen". Dieser Fokus auf die Verbindung von Denken, Wissen, Werten, Idealen und Handeln im Leben zeigt, dass diese Elemente eng miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen. Der Brückenschlag eröffnet neue Wege, um die Selbstorganisationsfähigkeit zu stärken und persönliche Entwicklungschancen zu erhöhen. Erpenbecks Methode ermutigt dazu, Wissen und Ideale bewusst in das eigene Handeln zu integrieren. Dies schafft eine ganzheitliche Perspektive auf die eigene Lebensgestaltung und ermöglicht es, sich selbst kontinuierlich zu verbessern, indem das eigene Denken und Wissen als Werkzeug zur Verwirklichung persönlicher Ideale und Werte genutzt wird.

In unserem Projekt des individuellen Coachings für Frauen hat sich das Kode®-Verfahren als äußerst effektives Instrument zur Förderung der persönlichen Entwicklung und Steigerung der Selbstorganisationsfähigkeit bewährt. Die Methode wird in verschiedenen Coaching-Kontexten eingesetzt, sei es im beruflichen Umfeld, im persönlichen Coaching oder in der Karriereberatung.

Handlungsbilanz fördert die Selbstreflexion und hilft, bewusste Entscheidungen zu treffen

Der Einsatz des Kode®-Verfahrens im Coaching folgt einem klaren Prozess:

1. **Kompetenzidentifikation:** Die individuellen Kompetenzen und Fähigkeiten der Klientinnen werden analysiert und bewertet. Dies dient als Ausgangspunkt für die weitere Entwicklung.
2. **Selbstreflexion:** Das Kode®-Verfahren fördert die Selbstreflexion der Frauen, unterstützt die kritische Hinterfragung des eigenen Handelns und die bewusste Entscheidungsfindung. Dabei geht es darum, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu verstehen.
3. **Zielsetzung und Entwicklungsbedarfe:** Auf der Grundlage der Analyse und Selbstreflexion werden klare Ziele und Entwicklungsbedarfe definiert. Dies schafft eine klare Ausrichtung für den Entwicklungsprozess und ermöglicht es den Frauen, gezielt an ihren Schwachstellen zu arbeiten.
4. **Integration von Denken, Wissen, Werten, Idealen und Handeln:** Die Frauen lernen, wie sie ihr Wissen und ihre Ideale bewusst in ihr Handeln integrieren können. Diese Integration schafft eine ganzheitliche Perspektive auf die eigene Lebensgestaltung und ermöglicht es ihnen, authentisch zu handeln.
5. **Kontinuierliche Verbesserung:** Das Kode®-Verfahren unterstützt die Frauen dabei, ihre Kompetenzen kontinuierlich zu erweitern und lebenslang zu lernen. Es ermutigt sie dazu, sich ständig weiterzuentwickeln, um den Anforderungen einer sich wandelnden Welt gerecht zu werden.
6. **Erfolgskontrolle:** Die Fortschritte der Frauen werden regelmäßig überprüft und bewertet. Dies gewährleistet, dass die angestrebten Ziele erreicht werden und ermöglicht Anpassungen, wenn erforderlich.
7. **Nachhaltigkeit:** Das Kode®-Verfahren legt großen Wert auf die langfristige Nachhaltigkeit der erzielten Veränderungen. Die erworbenen Kompetenzen sollen langfristig wirksam bleiben, sodass die Frauen ihre Entwicklungsziele dauerhaft erreichen können.



Zusammengefasst bietet das Kode®-Verfahren mit dem Kompetenzatlas im individuellen Coaching für Frauen einen klaren und strukturierten Weg zur Förderung der persönlichen Entwicklung und Selbstorganisationsfähigkeit. Dieses mächtige Instrument ermöglicht es Frauen, ihre individuellen Potenziale zu erkennen und zu entfalten, ihre Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben im Einklang mit ihren Werten und Idealen zu führen. Es stärkt die Fähigkeit zur bewussten Integration von Denken, Wissen, Werten, Idealen und Handeln und ermöglicht eine ganzheitliche Perspektive auf die eigene Lebensgestaltung.

Der Kode® Kompetenzatlas selbst ist ein leistungsstarkes Instrument, das im Rahmen der individuellen Entwicklung und Selbstorganisation eine entscheidende Rolle spielt. Dieses innovative Werkzeug findet Anwendung in verschiedenen Coaching-Kontexten, insbesondere in unserem Projekt "Individuelles Coaching im Bereich der Frauenförderung". Es bietet eine strukturierte Herangehensweise zur Ermittlung und Entwicklung von Kompetenzen, die speziell auf die Bedürfnisse und Ziele der Frauen ausgerichtet ist.

In einer Zeit, die von Veränderungen und Unsicherheit geprägt ist, erweisen sich das Kode®-Verfahren und seine Anwendung im Coaching als Schlüssel zur persönlichen Weiterentwicklung und zur Bewältigung der Herausforderungen des Lebens. Frauen haben die Möglichkeit, aktiv an ihrer eigenen Zukunft zu arbeiten und sich selbstbewusst den Veränderungen und Chancen des Lebens zu stellen. Der Kode® Kompetenzatlas ist ein Werkzeug, das ihnen dabei hilft, ihren Weg zu finden und ihr individuelles Potenzial voll auszuschöpfen.



Das Kode®-Verfahren kann im Personalbereich vielfältig eingesetzt werden, um die Kompetenzentwicklung und die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern zu fördern. Hier sind einige Bereiche, in denen Kode® nützlich sein kann:



KOMPETENZENTWICKLUNG: Das Kode®-Verfahren kann verwendet werden, um die individuellen Kompetenzen und Fähigkeiten der Mitarbeiter zu identifizieren und zu bewerten. Auf dieser Grundlage können gezielte Schulungs- und Entwicklungsprogramme erstellt werden, um die Mitarbeiter in ihren Stärken zu fördern und Schwächen zu verbessern.



KARRIERENTWICKLUNG: Unternehmen können Kode® nutzen, um die beruflichen Ziele und Ambitionen ihrer Mitarbeiter besser zu verstehen. Dies ermöglicht es, maßgeschneiderte Karrierepläne zu entwickeln und die Mitarbeiter auf ihrem Weg zur beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen.



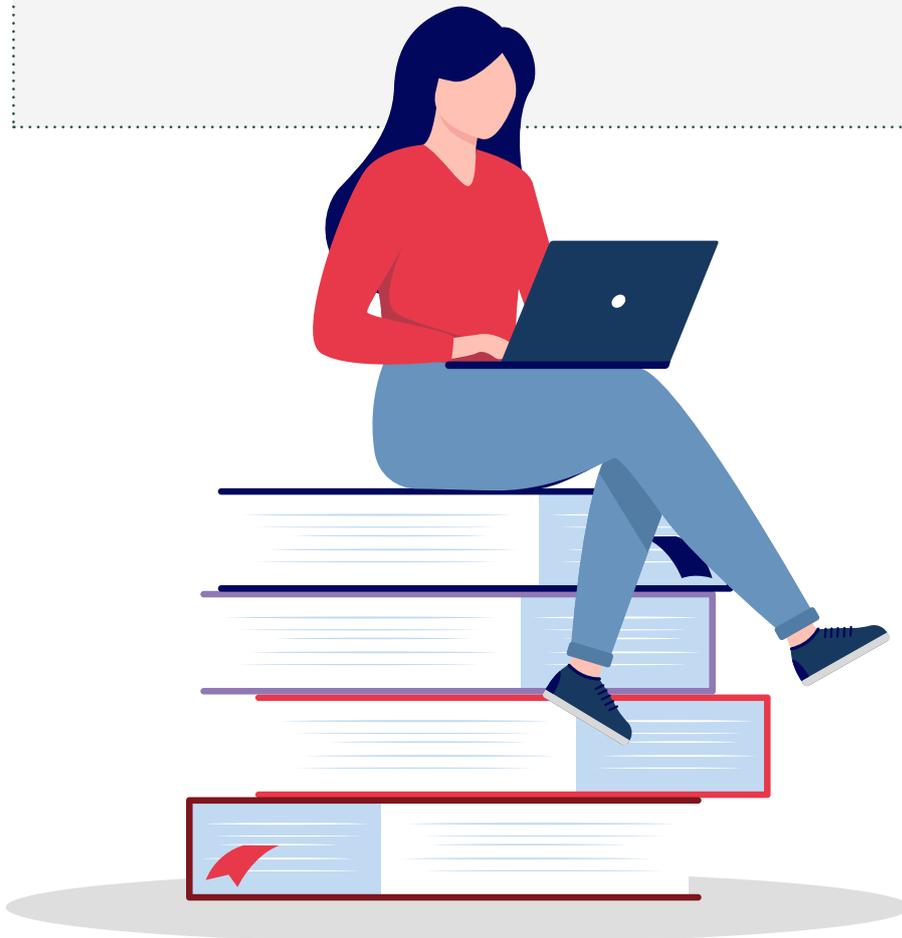
PERSONALPLANUNG: Kode® kann auch in der Personalplanung eingesetzt werden, um

die richtigen Mitarbeiter für bestimmte Aufgaben oder Projekte auszuwählen. Durch die Identifizierung der passenden Kompetenzen können Unternehmen sicherstellen, dass ihre Mitarbeiter effektiv und effizient eingesetzt werden.



TEAMBILDUNG: Bei der Zusammenstellung von Teams können Unternehmen Kode® nutzen, um sicherzustellen,

dass die Teammitglieder über die erforderlichen Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Dies kann die Teamleistung und die Zusammenarbeit verbessern.





LEISTUNGSBEURTEILUNG: Das Kode®-Verfahren kann in die Leistungsbeurteilung integriert werden, um eine fundierte Grundlage für die Beurteilung der Mitarbeiterleistung zu bieten. Es ermöglicht eine objektive Bewertung basierend auf den definierten Kompetenzen und Zielen.



CHANGE MANAGEMENT: In Zeiten des Wandels und der Umstrukturierung kann Kode® dazu beitragen, Mitarbeiter auf neue Herausforderungen und Anforderungen vorzubereiten. Es ermöglicht die Identifizierung von Lücken in den Kompetenzen und die Implementierung von Schulungsmaßnahmen, um diese Lücken zu schließen.



TALENTMANAGEMENT: Unternehmen können Kode® verwenden, um ihre talentiertesten Mitarbeiter zu identifizieren und spezielle Entwicklungs- und Aufstiegsmöglichkeiten anzubieten. Dies trägt zur langfristigen Bindung hochqualifizierter Mitarbeiter bei.



MITARBEITERENGAGEMENT: Kode® kann dazu beitragen, das Mitarbeiterengagement zu steigern, indem es den Mitarbeitern die Möglichkeit bietet, an ihrer eigenen Kompetenzentwicklung und beruflichen Weiterentwicklung aktiv teilzunehmen.

Fazit:

Insgesamt bietet das Kode®-Verfahren im Personalbereich eine systematische und strukturierte Herangehensweise zur Identifizierung, Bewertung und Entwicklung von Kompetenzen, die dazu beitragen kann, die Leistung und das Potenzial der Mitarbeiter optimal zu nutzen und zu fördern.

Autorin: Manuela Barry





KONTAKTDATEN

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B – B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

