

## LOKALES

# Entschleunigung für Power-Frauen

Vortrag von Britta Pütz zeigt Frauen auf, wie man oft selbst gemachtem Stress entkommt

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist für viele Frauen ein zentrales Thema, dem sie sich jeden Tag aufs Neue stellen müssen. Engagiert, kompetent und fit im Beruf, organisiert, geduldig und einfühlsam im familiären Umfeld. Ein Balanceakt, den viele Frauen nur zu gut kennen und der – gerade in der Vorweihnachtszeit – von vielen Frauen Höchstleistungen fordert.

Der Vortrag „Be-Sinn-Dich: Entschleunigt durch die Weihnachtszeit“, zu dem die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Karin Hofmann in der Vorweihnachtszeit eingeladen hatte, kam da gerade recht, hieß es doch in der Beschreibung: „In dem zwei-stündigen Impulsvortrag für Power-Frauen von Britta Pütz, wird Kompaktwissen sowie Denk- und Handlungsansätze für mehr Gelassenheit und Balance aus weiblicher Sicht vermittelt.“

Die Referentin Britta Pütz, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, brachte das Thema gleich auf den Punkt: „Folgen Sie Ihrer eigenen Energie?



*Besinn' Dich. Entschleunigt durch die Weihnachtszeit – das war das Thema eines Vortrags von Britta Pütz im Advent vergangenen Jahres.*

Wie nehmen Sie sich selbst wahr? Können Sie sich selbst wahrnehmen, ohne sich dabei zu bewerten? Was ist mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen? Wie beantworten Sie

die Frage nach dem Sinn des eigenen Daseins?“

Die Referentin betonte, wie wichtig es ist, den Fokus auf das Positive zu richten und regte an, jeden Tag für sich

selbst folgende Fragen zu beantworten: Wortüber habe ich mich heute gefreut und worauf freue ich mich? Auf was bin ich stolz? Was macht mich glücklich? Wofür bin ich dankbar?“ Pütz sagte: „Nichts im Leben ist selbstverständlich. Etablieren Sie eine innere Grundhaltung. Die Absicht haben statt den Wunsch, den Weg spüren statt das Ziel, Freude empfinden statt Wichtigkeit!“

Viele Frauen sind den ganzen Tag gefordert – das Rad steht nicht still. Frauen sind im Umgang mit Stress in verschiedener Hinsicht besonders betroffen: Doppel- und Mehrfachbelastung, emotionaler Stress bei Streitigkeiten, finanzielle Sorgen oder die eigenen Ansprüche an sich selbst. Sie benötigen etwas, das es ermöglicht, inne zu halten, still zu werden und im wahrsten Sinne des Wortes, einfach zu sein.

Referentin Britta Pütz hat den Besucherinnen aufgezeigt, dass es auch diese Wege gibt und man sie beschreiten kann. ga