

Neuer Start für Frauen

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

„Neuer Start für Frauen 2005 – Motivation und Orientierung“ – so der Name des VHS-Kurses, für dessen Teilnahme sich sieben Frauen im Herbst vergangenen Jahres entschlossen hatten.

Wir alle kamen aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen: für kurze Zeit oder für sehr lange aus dem Berufsleben ausgeschieden, mit ganz kleinen Kinder zu Hause oder mit fast erwachsenen Kindern, in der Endphase eines Studiums oder mit lange abgeschlossenen Berufsausbildungen.

Und so verschieden sich unsere Lebensläufe bis dahin entwickelt hatten, der Punkt, an dem sie jetzt angekommen waren, war bei allen derselbe: der Wunsch, sich mit der gegenwärtigen Situation auseinander zusetzen, diese zu überdenken und neue Ziele anzuvisieren. Der Kurs sollte uns das Werkzeug an die Hand geben, langfristige Strategien zu entwickeln, um Neues zu beginnen.

Und um das Ende vorwegzunehmen – unsere Resümee war durchweg positiv und wir fühlten uns am Ende gestärkt und ermutigt, im Rahmen des Kurses erarbeitete persönliche Ziele in Angriff zu nehmen.

Der Kurs verlief über einen Zeitraum von zweieinhalb Monaten. Die tägliche Unterrichtszeit war von 8.15 Uhr bis 11.45 Uhr, wobei sich die Zahl der Unterrichtstage pro Woche von Woche zu Woche steigerte.

Warum der Kurs, der für jede von uns anfänglich ein Aufbruch ins Unbekannte war - uns so viel Spaß gemacht hatte, lag an der Art und Weise, wie uns Lerninhalte vermittelt wurden. Und das wiederum lag an der Professionalität unserer beiden Referentinnen Andrea Preissler-Springer und Helo Bethge-Rieger.

Der Themenkatalog, dem wir uns im Rahmen des Kurses widmeten, war sehr breit gefächert. Bei der Vermittlung von Themen wie Bewerbungstraining, Selbstmarketing, Gestaltung einer Präsentation, Grundlagen der Kommunikation, Konfliktmanagement, Zielformulierung, Zeitmanagement, Stärkenanalyse, Selbstmotivation lag der Schwerpunkt neben dem Sachaspekt stets auf der Auseinandersetzung mit der gegenwärtigen Situation einer jeden von uns, der Klärung unserer verschiedenen Rollen, Aufgaben und Erwartungen, das Ausloten der eigenen Möglichkeiten im Zusammenhang mit den verschiedenen Themen.

Die einzelne Themenfelder wurden auf unterschiedlichste Arten bewältigt, durch Rollenspiele, gestalterische Elemente oder durch ein Erarbeiten der Inhalte durch fachlich kompetente Gesprächsführung.

Der Kurs schloss ein 3-wöchiges Praktikum ein. Gab es hier anfänglich erhebliche Zweifel von unsere Seite, ob wir ein geeignetes Praktikum finden würden und wenn, ob wir den Anforderungen dort auch gewachsen wären, so waren unsere Erfahrungen während und nach dem Praktikum durchweg positiv.

Alles in allem war der Kurs für jede von uns eine Bereicherung, dies auch aufgrund der Verschiedenartigkeit von uns Teilnehmerinnen - jede hat der anderen Gedanken mitgegeben, auf die sie alleine nicht gestoßen wäre.