

## **Erfahrungsaustausch der Unternehmerfrauen im Handwerk Rheinland-Pfalz (UFH) Workshop mit Patricia Küll „Stressmanagement - kein Stress mit dem Stress“**

Für den 15. November 2014 hatte die Vorsitzende der rheinland-pfälzischen Unternehmerfrauen Eugenie Müller alle angeschlossenen Arbeitskreise der UFH nach Emmelshausen zum Gedankenaustausch eingeladen.

Einen besonderen Gruß richtete die Vorsitzende an Frau Patricia Küll, Redakteurin und Moderatorin beim SWR Fernsehen, Mainz, und diplomierte systemische Coach (IASC), die zum Thema „Selbstständig in jeder Lebensphase - Tipps aus der Praxis für die Praxis“ als Gastrednerin referierte.

In ihrem Workshop befasste sich die Spezialistin mit zahlreichen Fragen rund um Lösungen zu „Stressmanagement - kein Stress mit dem Stress“.

85 Prozent aller Krankheiten sind auf zu viel Stress zurückzuführen. Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Schlafstörungen, sogar depressive Verstimmungen und Burnout können Folgen von zu viel Stress sein. Mit diesem Seminar wurde vermittelt, trotz hoher Anforderungen körperlich und psychisch gesund und leistungsstark zu bleiben. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an: Identifizierung der Stressquellen, Veränderung von Denkmustern, liebevolle Eigenfürsorge.

Auch wurden den Teilnehmerinnen verschiedene Atemübungen näher gebracht. Dazu erläuterte Frau Küll: „Stehen wir unter Anspannung, sind wir gestresst, atmen automatisch flacher, unregelmäßig, atmen zu stark ein oder halten die Luft an. Mit der richtigen Atmung können wir das Gegenteil bewirken, also entspannen, entstressen, und den Körper mit Sauerstoff versorgen, was wiederum zu besseren Gedanken führt.“

Inhalte des Workshops waren zudem das Phänomen „Stress“ - in Theorie und Praxis“, Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen, persönliche Stressanalyse, Entspannungsmethoden, die in den Alltag eingebaut werden können, Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen, Stressbewältigungsstrategien.

Im Anschluss berichtete die Vorsitzende der rheinland-pfälzischen Unternehmerfrauen vom kürzlich stattgefundenen Bundeskongress in Lübeck, der Entwicklung der Handwerkspolitik und unterrichtet über Ausblicke auf die zukünftige Verbandsarbeit des UFH-Bundesverbandes.

Die nächste Bundesverbands-Tagung findet vom 16. bis 17. Oktober 2015 in Erfurt statt.

Im anschließenden Erfahrungsaustausch des UFH-Landesverbandes ging es um die Problematik der Mitgliederaustritte und damit verbunden um die Fragen, wie neue Mitglieder effektiv geworben und was in der Verbandsarbeit getan werden kann, um Mitglieder zu halten. Thematisiert wurde zudem, wo in Zukunft die Schwerpunkte bei den Aktivitäten der Arbeitskreise gesetzt werden sollen. Gegenstand des Gedankenaustauschs war außerdem der Blick in die Zukunft.

Der nächste Erfahrungsaustausch findet am 14. November 2015 wiederum in Emmelshausen statt.

Die erste Vorsitzende Eugenie Müller berichtete schließlich von der FEM-Tagung, die am 8. November 2014 in Brüssel stattfand. Hier ging es hauptsächlich um die Zusammenarbeit und den Austausch der europäischen Mitgliedsstaaten von FEM.

Die LV-Mitgliederversammlung und das 25-jährige Jubiläum des AK Bad Kreuznach finden am. 8./9. Mai 2015 statt.

Am Ende der Veranstaltung bedankte sich die Vorsitzende herzlich bei allen Mitgliedern für die Teilnahme am Erfahrungsaustausch

Weitere Informationen unter:[www.ufh-rlp.de](http://www.ufh-rlp.de)

Pressereferentin  
Heike Krämer-Resch