

Onlinemotivationsseminar mit Caroline Krüll

Selbstbewusster Neustart ins Jahr 2021

Der LandFrauenverband Schleswig-Holstein hatte zum wiederholten Mal die Selbstmarketing- und Kommunikationsexpertin Caroline Krüll zu Gast, die mit einem neuen Thema aufwartete: „Neustart 21 – mein neues Jahr: stark, selbstbewusst und happy“. Wegen den aktuellen Corona-Auflagen musste es als Onlineseminar stattfinden.

Beworben wurde dieser Kurs mit „abwechslungsreich, viel Praxis und Bewegung vor der Kamera, gespickt mit Leichtigkeit und Motivation“. Wie soll das denn gehen? Ich bin zu Hause, schaue auf den Monitor und soll dann motiviert und gestärkt aus dem Tag herausgehen? Auf solche Zweifel kommt man nur, wenn man Caroline Krüll noch nicht live erlebt hat wie ich!

Meine Ausgangslage an dem Tag: Mann und Kind sind gebrieft. Mutti hat ein Onlineseminar und ist nur bei hartnäckigen Problemen zu stören. Ich sitze mit Puschen und bequemer Sporthose am heimischen Esstisch. Der Ofen wärmt, das Notebook ist aufgebaut. Während die Teetasse mit duftendem Tee zur Rechten, das Seminarskript zur Linken platziert ist, lerne ich interessante Frauen aus ganz Schleswig-Holstein kennen.

Caroline zeigt eine Postkarte, auf der ein Smiley abgebildet ist. Sie dreht die Karte nach links, und es erscheint ein trauriges Gesicht. Dabei stehen zwei Worte: „Du entscheidest“. Also nicht das Gegenüber – ob Kollege, Chef, Partner, Eltern, Geschwister oder Kinder – prägt mein Befinden, sondern jede und jeder trägt selbst die Verantwortung dafür.

Es folgt ein Exkurs in die gegenwärtige Corona-Situation. Wir beleuchten aber nicht die Ursachen der Pandemie, sondern welche Art Mensch ich im Umgang mit Krisen bin: eher ängstlich, wütend, grundsätzlich gegen alles? Habe ich Vertrauen in das Leben? Wir kommen zu dem Ergebnis, dass ich nur dann Einwirkungen von außen widerstehen kann, wenn meine Persönlichkeit in sich ruht.

Wir sehen uns in kleinen Gruppen wieder, sogenannten Breakout-Sessions. Unser Auftrag: Findet heraus, was ihr 2021 nicht mehr in eingefahrenen Lebensbahnen ma-



Die Arme hoch und eine laute Bestätigung für die jeweilige Sprecherin rufen, das schafft Motivation. Nicole Arnold macht vor dem Bildschirm engagiert mit. Foto: privat

chen wollt. Während die einzelnen dies kundtun, sind alle aufgefordert, die jeweilige Sprecherin zu feiern, indem sie wiederholt die Arme nach oben in die Luft recken, sie schnell nach unten reißen und dabei eine laute Bestätigung wie „yes“, „ja“ oder „yeah“ ausrufen. Nicht nur dass einem dabei plötzlich warm wird und nebenbei schon das Seminarskript ein „Erfüllt“-Häkchen bekommt: Man kann auch plötzlich in viele lächelnde Gesichter schauen, hat doch eine Teilnehmerin nach der anderen gerade ihren inneren Übeltä-

ter entlarvt und der Gruppe vorgestellt.

Tatsächlich war es nun bedeutend leichter, konkrete neue Vorsätze zu fassen. Und damit ein Vorsatz auch ein Vorsatz bleibt, bekam jede Teilnehmerin ihre persönliche Motivationspartnerin. Eine Woche nach dem Seminar soll-



Caroline Krüll Foto: Markus Nasslhr

ten wir bei dieser nachfragen, wie es um das Einhalten der Vorsätze stehe. Man könnte es auch so formulieren: Wir bekamen einen eindeutigen Auftrag, der Partnerin regelmäßig auf die Nerven zu gehen, und das mit ihrer ausdrücklichen Erlaubnis!

Wer schon mal LandFrauenseminare besucht hat, weiß, dass ein wesentlicher Bestandteil das Kennenlernen und Vernetzen ist. Auch im Onlineformat wurde dies nicht vernachlässigt. So wurde die Pause schon mal für den klassischen Pausensnack genutzt, und am Ende der Veranstaltung konnte jede ihre Angebote oder Gesuche ansprechen.

Sind doch die LandFrauveranstaltungen pandemiebedingt vielerorts verstummt, so konnte man feststellen, dass mit dem Vorstoß in die digitale Welt wieder ein

bisschen Normalität ins LandFrauendasein zurückgebracht wurde. Dank des digitalen Formats konnte sogar eine LandFrau aus Gütersloh teilnehmen. Die Grenzen werden durch die Digitalisierung zunehmend fließend, und die Kontakte wachsen in das ganze Bundesgebiet hinein. Ein Online-

seminar ist natürlich kein Ersatz für die Kontakte vor Ort, aber sicherlich eine zukunftsversprechende Alternative.

Das abschließende Resümee der Veranstaltung (und jede Teilnehmerin wird jetzt lächeln): „Yes! Yes! Yes!“ Nicole Arnold

KURZ & BÜNDIG

ASG-Onlineseminar „Land(-Frau) digital“

Die Agrarsoziale Gesellschaft (ASG) bietet das Onlineseminar „Land(-Frau) digital – Chancen der Digitalisierung nutzen – Risiken und Nebenwirkungen minimieren“ am Montag und Dienstag, **15. und 16. Februar**, jeweils von 9.30 bis zirka 16.30 Uhr an. Es richtet sich nicht nur an (Land-)Frauen, sondern an alle Interessierte und selbstverständlich auch an (Land-)Männer. Themen sind die Auswirkungen der Digitalisierung auf unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen, unser Zusammenleben im Dorf oder unser Engagement im Eh-

renamt. Weiterhin sollen Anwendungen der Digitalisierung im unmittelbaren Wohnumfeld oder in der Landwirtschaft beleuchtet werden. Neben aller Begeisterung für die neuen Möglichkeiten soll durchaus auch ein kritischer Blick auf die Digitalisierung geworfen werden.

Beteiligt sind die niedersächsischen LandFrauenverbände Hannover und Weser-Ems. Die Teilnahmegebühr beträgt 40 €. Die Zugangsdaten werden zwei bis drei Tage vor dem Termin verschickt. Anmeldung bis Freitag, **5. Februar**, und Infos unter Tel.: 04 41-801-817 oder lfv@lwk-niedersachsen.de

Caroline Krüll, Christian Schmid-Egger: „Körpersprache – Wahrnehmen, Erkennen, Deuten“, Verlag C. H. Beck, 127 Seiten, 7,90 € ISBN: 9 78-34 06 73 45 57

