

KOBRA Newsletter

03/2022

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#).



[ZUR KOBRA WEBSITE](#)



Liebe Leser:innen,

haben Sie auch manchmal das Gefühl, Ihr Leben könnte etwas bunter sein? Vor lauter Alltagsverpflichtungen, Arbeit oder Arbeitssuche und Verantwortung für andere sehen Ihre Tage ziemlich gleich aus und es bleibt kein Platz für Neues?

Wenn das so sein sollte, wollen wir Ihnen ein paar Mini-Interventionen vorstellen, die Sie sofort umsetzen können. Sie werden sehen, dass schon kleine Veränderungen das lähmende Gefühl der Gleichtönigkeit in uns durchbrechen können. Es ist wichtig, einen Raum der Möglichkeiten zu betreten, gerade dann, wenn wir das Gefühl haben, fest zu stecken.

Und wie immer erfahren Sie, was in den nächsten zwei Monaten bei uns los sein wird, aber auch, was los war, denn es gab und gibt neue Workshops bei KOBRA!

Viel Spaß beim Lesen und herzliche Grüße,

Ihr KOBRA-Team

PS: Der nächste Newsletter erscheint Mitte August

Inhalt

- 1 KOBRA-Veranstaltungen im Juni und Juli
- 2 Rück- und Vorschau
- 3 Das Leben bunter machen
- 4 Impressum



2 KOBRA-VERANSTALTUNGEN IM JUNI UND JULI

Alle Workshops finden online statt bis auf die speziell gekennzeichneten.

Donnerstag, 02.06.2022 14:00 - 16:00 Uhr
Welche Möglichkeiten haben erwerbstätige Pflegende?
Für Fachkräfte, Berater*innen, Multiplikator*innen,
Gleichstellungsbeauftragte, Personalvertretungen, etc.

Donnerstag, 02.06.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Pflegen und berufstätig bleiben
Für Personen mit Pflegeverantwortung.

Mittwoch, 08.06.2022 und 15.06.2022, jeweils 16:30 - 20:00 Uhr
Meine Initiativbewerbung: Eigeninitiativ und strategisch die Jobsuche gestalten

Montag, 13.06.2022 15:00 - 16:30 Uhr
Küchentischgespräche online: Frauen in digitalen Jobs mit Tanja Laub, Community-Managerin

Mittwoch, 15.06.2022 16:00 - 17:00 Uhr
Online-Werkzeuge zur Gestaltung Ihres Berufswegs

Mittwoch, 22.06.2022 10:00 - 14:00 Uhr
Workshop findet bei KOBRA statt
Bewerbungsanschreiben – Lust statt Frust

Freitag, 01.07.2022 10:00 - 14:00 Uhr
Workshop findet bei KOBRA statt
„Ich bin nicht gut genug?“ Negative Glaubenssätze überwinden – Workshop für Frauen in Veränderungsprozessen

Montag, 04.07.2022 10:00 - 15:00 Uhr
Workshop findet bei KOBRA statt
Arbeiten in Deutschland: Tipps zur Jobsuche
Für zugewanderte Frauen

Sa. 09.07. und So. 10.07, jeweils 10:00 - 16:30 Uhr
If you can dream it, you can do it!

Dienstag, 16.08.2022 15:00 - 18:00 Uhr
Geld und innere Glaubenssätze

2 RÜCK- UND VORSCHAU



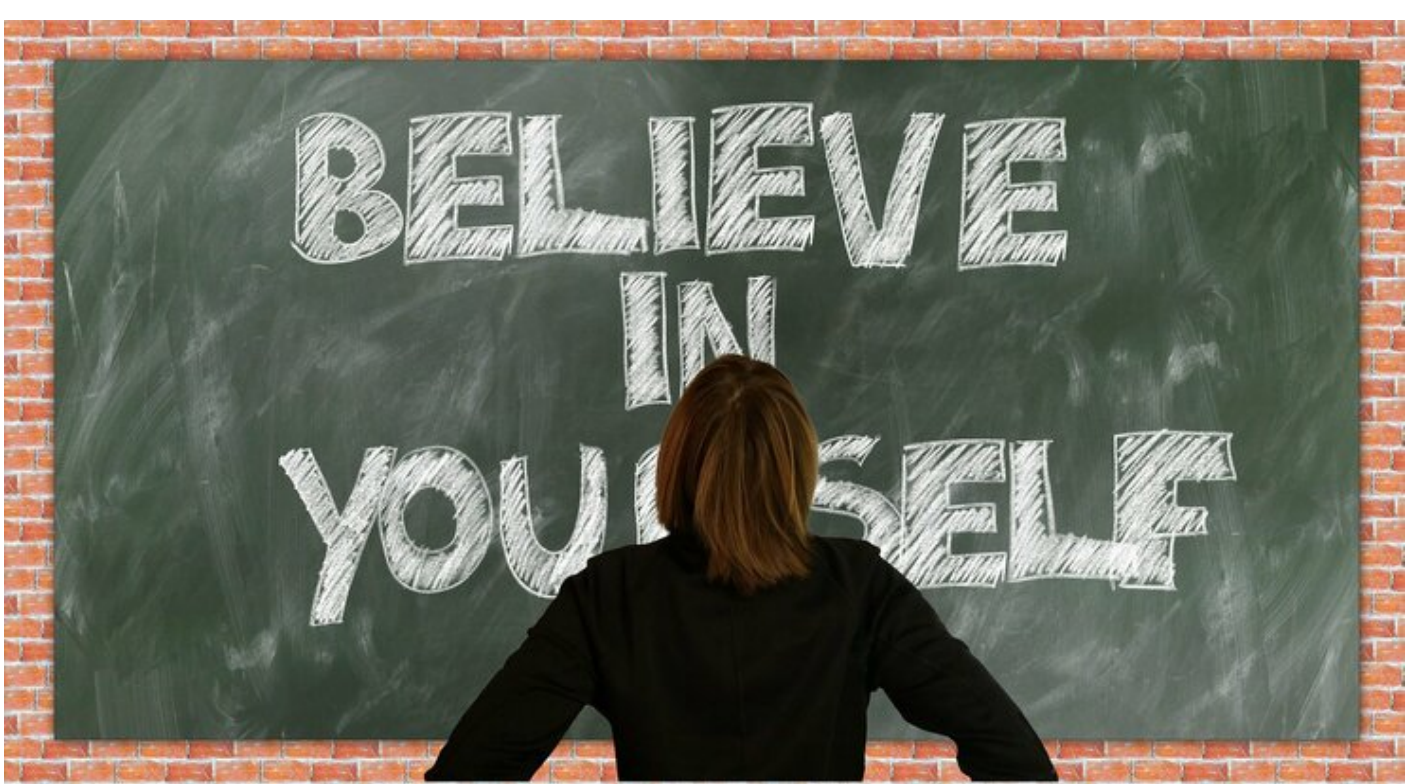
Küchentischgespräche online - Frauen in digitalen Jobs

Am 06.05.2022 war Prof. Dr. Juliane Siegeris (Foto: Alexander Rentsch) zu Gast. Warum es sich lohnt, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen, wurde schnell klar, als sie verriet, was man tun kann, wenn der Frauenstudiengang Informatik an der HTW Berlin schon voll ist und man trotzdem rein möchte. Warum es für die ganze Menschheit gut ist, wenn Frauen Informatik studieren, auch wenn sie vielleicht zu Beginn nicht besonders viel Ahnung von der Materie haben und was den Frauen-Studiengang so attraktiv macht, können sie (verkürzt) in unserer [Dokumentation](#) lesen.

Montag, 13.06.2022 15:00 - 16:30 Uhr
Küchentischgespräche online: Frauen in digitalen Jobs mit Tanja Laub, Community-Managerin

Verpassen Sie nicht das nächste Küchentischgespräch, denn hier geht es um eine der Kern-Kompetenzen vieler Frauen schlechthin: die Kommunikations-Kompetenz. Im Community-Management kümmert man sich um den Dialog zwischen Organisation bzw. Unternehmen und User*innen bzw. Kundinnen. Wenn Sie gerne Diskussionen animieren und moderieren, könnte das evtl. eine passende zukunftsfähige Tätigkeit für Sie sein? (Foto: Tanja Laub)





Freitag, 01.07.2022 10:00 - 14:00 Uhr

„Ich bin nicht gut genug?“ Negative Glaubenssätze überwinden. Workshop für Frauen in Veränderungsprozessen

Susanne Kaszinski bot diesen Workshop am 13.05. erstmalig an und er war im Nu ausgebucht. Eigentlich kein Wunder, sprechen wir doch in fast jeder Beratung über negative Glaubenssätze und wie sie beim Wunsch nach Veränderung den Wind aus den Segeln nehmen können. Aufgrund des großartigen Erfolgs wird der Workshop ein zweites Mal angeboten. Hier möchten wir Ihnen einen Ausschnitt aus dem anonymisierten Feedback mitgeben: *"Sich selbst erkennen in den anderen, hat mir sehr geholfen; konnte meine eigene Perspektive verlassen; bin nicht alleine; schön, was möglich ist; Austausch mit den anderen war sehr bereichernd; war lange zurückgezogen (Krankheit, Pandemie...) hatte wenig Kontakt und es war schön heute, im Kontakt zu sein; spüre die nährende Erfahrung weiblicher Solidarität und Wertschätzung; fühle mich reich beschenkt, spüre ein Feuer in mir; es ist so viel passiert in so kurzer Zeit, tolles Zeitmanagement".*



3 Das Leben bunter machen

Im Großen und Ganzen geht es darum, Routinen zu durchbrechen und das Gefühl von Lebendigkeit jeden Tag zu spüren. Auch wenn vielleicht keine so großen Sprünge möglich sind, können wir auch im Kleinen die Augen offen halten für das Wunder des Lebens.

Mini-Intervention 1: Farben

Haben Sie Lieblingsfarben und ist vielleicht eine dabei, die Ihnen Kraft, Energie oder einfach nur Freude bereitet? Wenn ja, schauen Sie sich einmal in den eigenen vier Wänden um. Taucht die Farbe dort auf? Nein? Oder zu wenig? Dann könnte das ihre erste Mini-Intervention sein: Gönnen Sie sich ein neues (oder gebrauchtes) Wohnaccessoire in dieser Farbe. Sie könnten auch eine Wand in dieser Farbe anmalen. Oder nähen, malen, stricken Sie etwas daraus. Egal ob Kissen, Decke, Vorhang, Teppich, Tasse, Blumen - was es am Ende auch sein mag, es wird Sie mit genau der wohltuenden Energie der Farbe erfüllen. Vor allem aber, haben Sie etwas für Ihr eigenes Wohlergehen getan.

Mini-Intervention 2: Fokus

Machen Sie aus ihrem nächsten Routine-Weg zur Arbeit oder zur Kita einen ganz besonderen Spaziergang, indem Sie Ihre Umwelt durch eine bestimmte Brille wahrnehmen. Das kann eine Farbe sein wie "orange". Oder ein Gefühl wie "Leichtigkeit". Oder eine abstrakte Form wie "rund". Ein einzelner Fokus reicht. Notieren Sie alles auf einen Zettel, was Ihnen dazu auffällt. Sie können es auch in ihr Handy sprechen, wenn Sie den Spaziergang nicht unterbrechen wollen zum Schreiben. Setzen Sie sich nach dem Spaziergang für 5 oder 10 min hin und schreiben Sie einen Text oder ein Gedicht, in dem sie die wahrgenommenen Elemente miteinander verbinden. Dabei spielt es keine Rolle, wie sinnvoll die Verbindungen sind. Gehen Sie assoziativ und schnell vor.

Mini-Intervention 3: Muster-Unterbrechungen

Gibt es etwas, was Sie ändern wollen in ihrem Alltag und fällt Ihnen die Umsetzung schwer? Dann suchen Sie nach dem allerkleinsten Schritt in die Richtung, die sie gehen wollen. Zum Beispiel: Sie können in Ihrem Arbeitsumfeld nur schwer "Nein" sagen? Der kleinste Schritt in diese Richtung könnte sein, dass Sie das Nein-Sagen in einem anderen, für Sie sicherem Ambiente üben, mit sehr guten Freunden zum Beispiel. Nehmen Sie sich vor, beim nächsten Treffen oder Telefonat einmal ganz bewusst "Nein" zu sagen und schauen Sie, was passiert. Es könnte aber auch interessant sein, einmal einen ganzen Tag lang zu allem "Ja" zu sagen - besonders dann, wenn man Neuem gegenüber eher verschlossen ist. Welches Muster möchten Sie durchbrechen und wie könnten Sie das üben?

Mini-Intervention 4: Für Überraschungen sorgen

Wann haben sie das letzte Mal etwas getan, was andere überrascht hat? Sie könnten sich zum Beispiel bei einer Person melden, mit der Sie das letzte Mal vor Jahren Kontakt hatten und Sie zum Kaffee einladen. Sie könnten jemanden spontan besuchen, ohne vorher Bescheid zu sagen. Sie könnten jemanden auf der Straße anlächeln und grüßen. Einfach so. Sie könnten in einem völlig anderen Look zur Arbeit gehen. Sie könnten einmal

einen ganzen Tag lang mit Gedichten oder in Reimform auf Nachrichten antworten - privat und beruflich. Überlegen Sie, womit könnten Sie für Überraschungen sorgen? Es sollte Ihnen und ihrem Umfeld auf jeden Fall Freude bereiten!

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, die ein oder andere Mini-Intervention gleich heute auszuprobieren? Wenn Ihnen dabei etwas Außergewöhnliches wiederfahren sollte, berichten Sie uns gerne darüber. Wir sind sehr gespannt.

IMPRESSUM

Inhaltlich Verantwortlich (nach § 55 Absatz 2 des RStV):

Dr. Hildegard Schicke, hildegard.schicke@kobra-berlin.de

Text: Rosaria Chirico, rosaria.chirico@kobra-berlin.de

Träger: Berliner Frauenbund 1945. e.V., Ansbacher Straße 63, 10777 Berlin Email:

berliner.frauenbund@t-online.de Telefon: 030 / 2183934 / Vorstand: Mechthild Rawert, Dr. Eva

Schulze

KOBRA ist Mitglied im Beratungsnetzwerk Berufsperspektiven für Frauen und wird vom Land Berlin durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Newsletter abbestellen können Sie [hier](#).