

Zur Selbstreflexion motiviert

- Frauenwirtschaftstag im Mühlacker Umlandbau lockt viele Interessierte.
- Referentin gibt gut 100 Besucherinnen Tipps und Tricks mit auf den Weg.

SILKE FUX | MÜHLACKER

Auf große Begeisterung stieß beim Frauenwirtschaftstag in Mühlacker am Donnerstagabend der interaktive Impulsvortrag „Gehirn an – Stress aus“, ein Training für Gehirn, Körper und Persönlichkeit. Das von Referentin Heidrun Link entwickelte Programm soll für mehr Motivation, Konzentration sorgen und zugleich Stress vorbeugen.

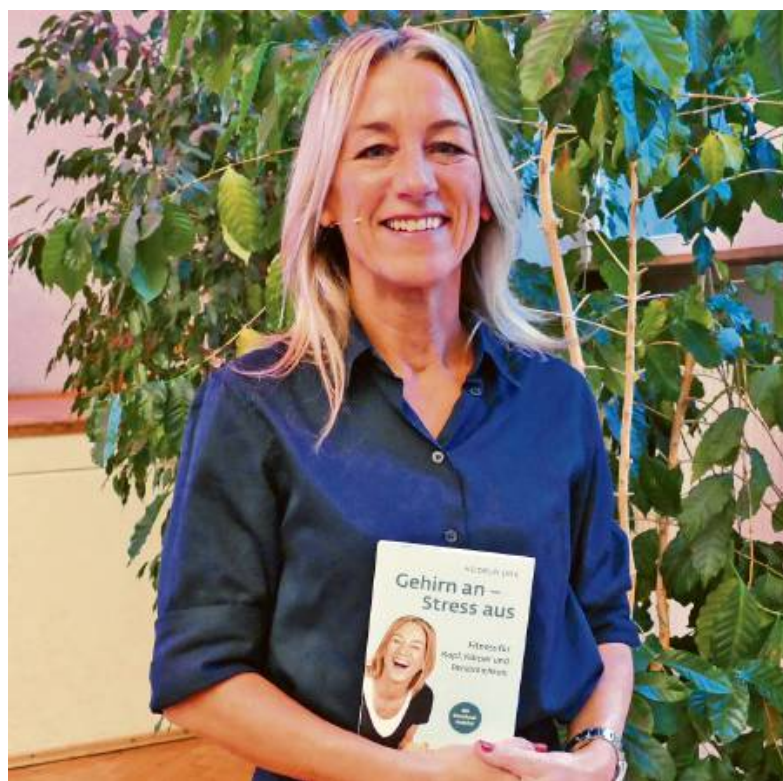
Wer dachte, er könnte dem spannenden, abwechslungsreichen und kurzweiligen Vortrag entspannt lauschen, der irrte: Aufstehen, mitmachen und ausprobieren war zwischen den theoretischen Teilen zum Thema „Gehirn“ immer wieder angesagt. Dabei verknüpfte die Gründerin und Geschäftsführerin von „Link Moves“ in Stuttgart Bewegungen mit kognitiven Aufgaben, wie dem Buchstabieren von Wörtern. „Wenn wir Fehler machen, ist das gut für den Kopf, dann entstehen neue Verknüpfungen“, so Heidrun Link.

Die ausgebildete Tanzpädagogin mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund und Gehirnfitnessexpertin hat mit „Link Moves“ ein eigenes Programm zur Stressbewältigung, Motivation und zur Konzentration entwickelt. Link, die als Referentin auf der Bühne steht, coacht und begleitet Führungskräfte und deren Mitarbeitende. Sie weiß, dass Unsicherheit, Veränderungen, Angst, Stress und Reizüberflutung keine guten Begleiter im (Berufs-) Alltag sind. Für das Gehirn und somit auch für den Körper und das Wohlbefinden stelle dies eine große Herausforderung dar. So erfuhren die Besuche-



Aufstehen, mitmachen und ausprobieren: Viel Bewegung ist beim Frauenwirtschaftstag im Mühlacker Umlandbau angesagt.

FOTOS: FUX



Tanzpädagogin und Gehirnfitnessexpertin Heidrun Link aus Stuttgart weiß, wie man motiviert und Stress bewältigt.

rinnen des Frauenwirtschaftstags theoretisch, aber auch ganz praktisch, wie sie dieser Situation positiv und lösungsorientiert begegnen können und welche Werkzeuge es dafür gibt, um an der eigenen Stressprävention, Konzentration und Balance zu arbeiten.

Als ehemalige Bühnentänzerin mit Wettkampferfahrung sowie Geschäftsführerin eines weltweit tätigen Unternehmens weiß Link, wie man mit stressigen Situationen umgeht. Mit viel Bewegung und Humor regt die Trainerin mit ihrer mitreißenden Art die Zuhörerinnen zur Selbstreflexion und zum Umdenken an. Aha-Effekte, praktische Übungen, Tipps und Tricks sorgen zwischendurch für mehr Energie. Aber auch wer die „heimliche Königin“ im Gehirn ist, erfahren die Besucherinnen. Stress bringen beispielsweise Zeitdruck, Ablenkung und Lärm. In einen positiven „Alpha-Zustand“ könnten Langeweile, ein leidenschaftliches Hobby, Haus- und

Gartenarbeit, bügeln und das Hören von harmonischer Musik führen sowie kurze Bewegungseinheiten, verknüpft mit Elementen für den Kopf.

Im Kurzgespräch mit der Gleichstellungsbeauftragten des Enzkreises, Kinga Golomb, sprach Link zur Zeit der Gründung ihres Unternehmens, aber auch von schlaflosen Nächten. Zum Frauenwirtschaftstag gab es über 100 Anmeldungen“, freute sich Bürgermeister Winfried Abicht – wenn auch einige Stühle coronabedingt unbesetzt blieben. Abicht verwies ebenso auf ein bewährtes Organisationsteam. Die Frauenwirtschaftstage sind ein Gemeinschaftsprojekt. Sie werden veranstaltet von der Stadt und der Volkshochschule Mühlacker, dem Landratsamt, der Handwerkskammer, der Industrie- und Handelskammer Nordschwarzwald, der Agentur für Arbeit und zahlreichen weiteren Unterstützern und Beteiligten.