

Frauen in guter Stimmung erlebten selbstbewusst viele Highlights

17.Gronauer FrauenPowerday beim Kneipp-Verein Gronau

Wenn das Mitmachen ausdrücklich erlaubt ist, tanzende und singende Frauen im Ausnahmezustand sind, dann ist wieder einmal Frauen-Power-Day (FPD).



„Stark – stärker - selbstbewusst“ lautete das Motto der 17. Auflage des FPD, zu der die Kooperationsgemeinschaft aus Kneipp-Verein, Gleichstellungsstelle der Stadt Gronau, Volksbank Gronau-Ahaus, IKK classic, Kneipp-Landesverband NRW und Antonius Apotheke um die 70 Besucherinnen im Walter-Thiemann-Haus begrüßen konnte.

„Selbstbewusstsein wird uns nicht in die Wiege gelegt. Man kann es aber entwickeln, fördern und trainieren. Das Maß des Vertrauens eines Menschen in sich hängt in erster Linie davon ab, wie er sich selbst wahrnimmt, wie ihn seine Mitmenschen erleben und ihm gegenüber treten. Das heutige Angebot des Frauen-Power-Day soll Anregungen zu der Frage geben: Was kann Frau selbst für sich tun, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken“, erklärte Bernd Ahlers, Vorsitzender des Kneipp-Vereins, in seiner Rede, der ein viereinhalbstündiges, bunt gespicktes Unterhaltungsprogramm folgte, bei dem Mitmachen ausdrücklich gewünscht war.

Mit dem Thema `Starke und selbstbewusste Frauen` setzte sich auch die 3. stellvertretende

Bürgermeisterin, Birgit Tegetmeyer, auseinander: „Ist eine Frau stark, wenn sie eine Getränkebox tragen kann, wenn sie Konfektionsgröße 44-46 benötigt oder wenn sie im Beruf ihren Mann steht? Ich denke, dass wahre Stärke eher etwas mit innerer Einstellung und Seele zu tun hat.“ Darum profitiere jede Frau, wenn sie ihre Schwächen kenne und Tage wie den Frauen-Power-Day nutze, um neue Stärken bei sich zu entdecken. Dem pflichtete auch die Geschäftsstellenleiterin des Kneipp-Bund Landesverbandes NRW, Sarah Succow, bei. „Die Angebote bei Kneipp entsprechen genau den Bedürfnissen von Frauen, da diese grundsätzlich gesundheitsbewusster als Männer sind und gerne neue Dinge ausprobieren“, so Succow.



Nach einem Bewegungscocktail mit Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher sowie Wasserinspirationen, nahm die Dipl. Psychologin Ingeborg Belger die Zuhörerinnen in ihrem Vortrag mit auf die Suche nach innerer Stärke und Selbstbewusstsein. „Selbstbewusstsein entsteht nicht per Knopfdruck. Es ist vielmehr das Ergebnis einer Lebensleistung“, so die Ahauserin.

Die sieben Säulen der Resilienz (sprich Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten und Zukunft gestalten) seien ein gängiges Modell zur Förderung der Widerstandskraft von Menschen. „Wir sind der Herr im eigenen Oberstübchen. Positives und konstruktives Denken kann man trainieren, um Krisen zu bewältigen. Das heißt: Wer eine positive Weltsicht an den Tag legt, sich seiner individuellen Stärken bewusst ist und sich in Schwierigkeiten nicht in Selbstmitleid ergeht, sondern nach dem Guten sucht, wird Glück empfinden“, so Ingeborg Belger. Der Schlüssel zum Erfolg liege also in den eigenen Gedanken. „In der heutigen Zeit leben wir leider oft zu wenig in der Gegenwart. Stattdessen grübeln wir über die Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft“, bemängelte die Diplom-Psychologin, dass das `Carpe diem` (Lat. für `Genieße den Tag`) für viele in Vergessenheit geraten sei.

Abschließend ging Ingeborg Belger noch auf die inneren Werte und das Selbstwertgefühl von Menschen ein. `Geld und Ruhm alleine machen nicht glücklich` ist eine bekannte Redensart. „Sie zeigt uns, dass sie kein Garant für ein gutes Selbstwertgefühl sind. Jeder von uns ist mit gewissen Werten (von Zuverlässigkeit, Vertrauen, Treue, Pünktlichkeit über Hoffnung, Frieden, Freude bis Glaube) aufgewachsen und trägt seinen eigenen Wertekompass in sich. Ein Leben im Einklang mit diesen inneren Werten führt zu Zufriedenheit. Und wer mit sich zufrieden ist, kann zu anderen Menschen eine positive Beziehung haben“, so Belger.



Kontakt:
Kneipp-Verein Gronau e.V.
Bernd Ahlers
Parkweg 50
48599 Gronau
Telefon 0 25 65 / 35 28
kneipp-gronau@gmx.de
www.kneippverein-gronau.de