



**UNTERNEHMERINNEN**  
STAMMTISCH OSNABRÜCK

## PROTOKOLL

02.11.2020

19:00 UHR

ANGELIKAS ZOOM-MEETING-RAUM

### PROTOKOLL UND CO-HOST

Martina Hölscher

## TAGUNGSORDNUNGSPUNKTE

### AKTUELLES

Wieder ein Monat ohne Präsenzstammtisch, aber stattdessen erneut in vertrauter Online-Runde. Diesmal waren 15 Ladies dabei, darunter wieder einige neue und auch schon bekannte Gast-Damen.

#### Agenda

- Ankommen und Begrüßung
- Vorstellungsrunde: Stell Dich kurz vor und erzähle auf was Du Dich diese Woche freust.
- Vortrag von Christine Pohl mit zwei kleinen Gruppenübungen
- Abschluss

## SPRÜCHE DES ABENDS

**Halte Dir jeden Tag dreißig Minuten für Deine Sorgen frei, und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.  
Die Masse aller Konflikte entsteht durch mangelnde Wertschätzung.**

#### **Ankommen und Begrüßung:**

Auch dieses Mal gab es zu Beginn die bewährte Stimmungsabfrage.

Erfreulicherweise geht es der überwiegenden Mehrheit trotz der erneuten Einschränkungen immer noch gut oder sogar phänomenal. Viele berichten dann auch von viel Arbeit und guter Geschäftslage, was aufmunternd ist für alle, bei denen es vielleicht noch nicht wieder so gut läuft.

#### **Dezember-Stammtisch**

Angelika hat noch mal darauf hingewiesen, dass auch der Dezember-Stammtisch wieder online stattfinden wird und bittet alle (auch die Weihnachtsskeptikerinnen) darum, ihren Zoom-Platz etwas weihnachtlich zu gestalten und ein passendes Getränk bereitzustellen.

#### **Weihnachtspaketaktion:**

Die alljährliche Weihnachtspaketaktion vom Laurentiushaus verläuft dieses Jahr (wie vieles) etwas anders als üblich. Alle Informationen hierzu gab es schon in einer Mail von Angelika vom 25.10.2020. hier die Kurzfassung:

Wenn jemand Geld spenden möchte, kann er das mit dem Vermerk "Weihnachten Laurentiushaus" zweckgebunden für Hausrat tun. Alternativ werden (auch gebrauchte) Sachspenden für die BewohnerInnen dringend benötigt: Töpfe, Pfannen, Geschirr, Besteck, aber auch Handtücher, Geschirrtücher, Bettwäsche, Putzutensilien etc.

Bitte setzt Euch für weitere Details und Klärung der Übergabe mit Heidrun Martinez direkt in Verbindung:  
[martinez.heidrun@gmail.com](mailto:martinez.heidrun@gmail.com), 0176-22958057.

#### **Neuer U Nord Kalender**

Der UNTERNEHMERINNEN NORD-Jahreskalender 2021 mit wunderbaren neuen Motiven von Monika Moche (Danke!) kann ab sofort erworben werden. Weitere Infos unter: <https://unternehmerinnen-nord.de/u-nord-kalender-2021/>

#### **Vorstellungsrunde:**

Es folgte die übliche kurze Vorstellungsrunde, kombiniert mit der Frage, worauf frau sich diese Woche so freut.

Dabei kamen spannende Dinge zutage: etwas Freizeit, Geschäftsabschlüsse, lecker kochen, Waldbaden, Musikunterricht u.v.m.



## UNTERNEHMERINNEN STAMMTISCH OSNABRÜCK

### Impulsvortrag:

Anschließend hat uns Christine Pohl einen eindrucksvollen Impuls zum Thema **Führung in der Kommunikation** vorgetragen: Was können wir von Pferden im Hinblick auf Kommunikation und Führung lernen, um u.a. authentisch, wertschätzend und klar zu kommunizieren und so Gespräche erfolgreicher zu ‚führen‘.

Christine hat uns dann in zwei kleinen Übungen eindrucksvoll vermittelt, wie wichtig auch die nonverbale Kommunikation und das aufmerksame Zuhören für erfolgreiche Kommunikation sind.

In der **ersten Runde**, wurden jeweils zwei Ladies in einen Breakout-Raum eingeladen und mussten sich dort ‚einfach‘ nur fünf Minuten anschauen. Anschließend wurden die Eindrücke in der Runde geteilt. Erstaunlich, dass sich auch über die Distanz und mit den Tücken des Mediums (spiegelnde Brillen, nervige Fliegen und ablenkender Hintergrund) eine tiefe Verbundenheit mit dem Gegenüber herstellen lässt. Auch wenn die Übung Face-to-Face vermutlich noch wirksamer ist, waren die Erkenntnisse nach fünf Minuten sehr eindrucksvoll.

In der **zweiten Runde** ging es in 3er-Gruppen, in denen Interviews geführt und beobachtet wurden. Hier ging es darum, zu erleben, wie man wertschätzend und interessiert dem Gegenüber spannende Informationen entlocken kann. Da alle aus dieser Runde zufrieden und gut gestimmt herausgegangen sind, können wir wohl festhalten, dass die Teilnehmerinnen alle wunderbar in der Lage sind, interessante und wertschätzende Gespräche zu führen.

In der **Abschlussrunde** wurden die Eindrücke noch einmal reflektiert und diskutiert. Wichtige Erkenntnis hier: es ist auch in der Kommunikation wichtig, sich über die eigenen Ziele und Grenzen klar zu werden und sich nicht zu verbiegen, so besteht die Chance, erfolgreiche und nachhaltige Gespräche und Beziehungen zu gestalten.

### Hinweise aus dem Chat:

#### Christine Pohl:

<https://beacon.by/pferdischme/pferdemassage-online>

#### Sabine Bredemeyer:

[info@bredemeyerandfriends.de](mailto:info@bredemeyerandfriends.de) für alle, die Interesse haben, mehr über die Online-Führungsakademie zu erfahren. Sagt mir Bescheid und wir laden euch ein zu einem Zoom-Info-Treffen am 4.11. oder später

#### Angelika Welzel:

Jahreskalender U-NORD hier teilweise einsehbar <https://unternehmerinnen-nord.de/u-nord-kalender-2021> und gerne per Mail bestellen ... [info@angelika-welzel.de](mailto:info@angelika-welzel.de) oder [info@unternehmerinnen-nord.de](mailto:info@unternehmerinnen-nord.de)

#### Gastdamen:

##### Katharina Rother:

[www.katharinarother.de](http://www.katharinarother.de)

Ich bringe junge UnternehmerInnen mit einem Gesamtpaket aus Website & Texten online auf's nächste Level.  
Ich freue mich, wenn ihr Lust habt, mal vorbeizuschauen!

##### Natasa Jovanovic:

Ich bin während meiner derzeitigen Ausbildung auf der Suche nach Personen, die Interesse an einer umfassenden Feng-Shui-Beratung haben, ob im privaten Bereich oder auch für das eigene Business, zu einem kleineren Pauschalbetrag.  
Bei Interesse bitte per E-Mail unter: [nj@feng-shui-in-balance.de](mailto:nj@feng-shui-in-balance.de) oder unter Tel. 0175/6491334.

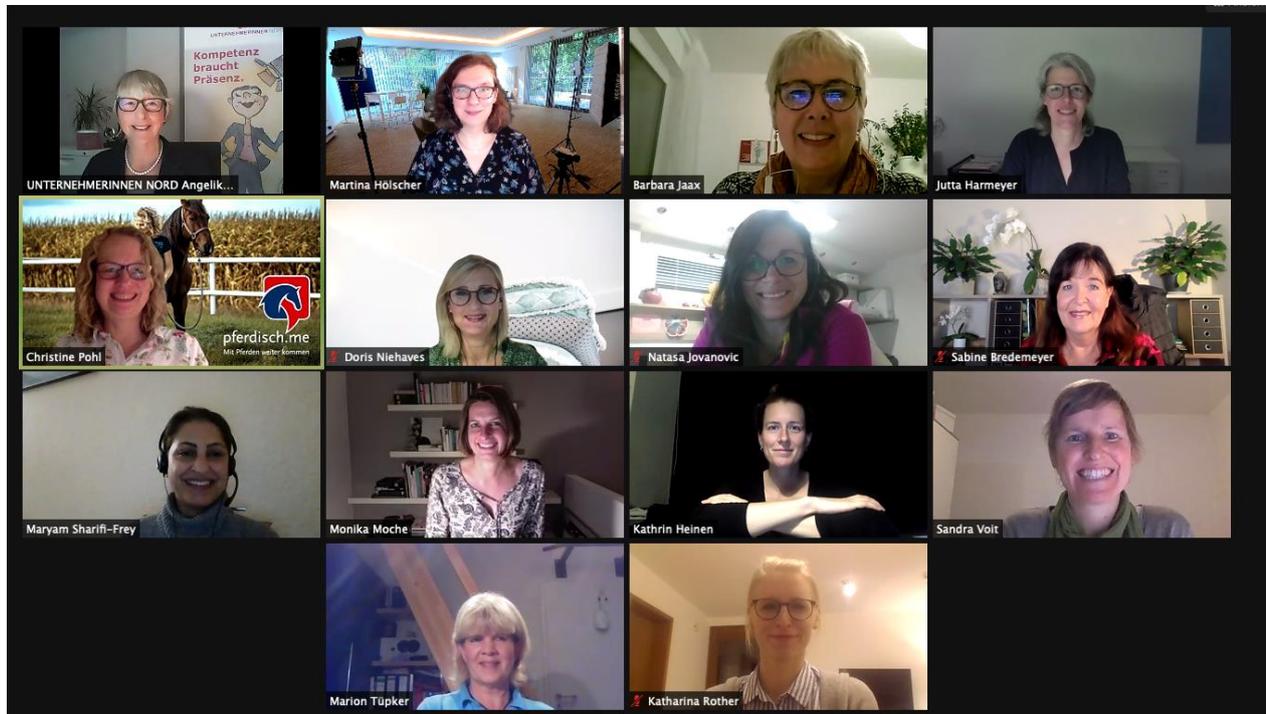
#### Zum Nachdenken:

##### Doris Niehaves: *Spruch vom Dalai Lama:*

Der Mensch opfert seine Gesundheit um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt, das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt. Er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.



**UNTERNEHMERINNEN**  
STAMMTISCH OSNABRÜCK



Screenshot: Martina Hölscher – DANKE

**TERMINAUSBLICK**

12./13.11.2020 – Frauen Business Tage – IHK OS, ONLINE

**NÄCHSTER TREFF UND ANMELDUNG**

07.12.2020 – Netzwerkabend und Jahresabschluss – Anmeldung über die bekannten Kanäle, bitte richtet Euch weihnachtlich her, bzw. Eure Umgebung ...

Unternehmerische Grüße und LMAA – Lächle mehr als andere  
Martina & Angelika