



**UNTERNEHMERINNEN**  
STAMMTISCH OSNABRÜCK

## PROTOKOLL

02.05.2022

18:30 UHR

Vienna House Remarque Osnabrück

### PROTOKOLL

Martina Hölscher

### TAGUNGSORDNUNGSPUNKTE

#### AKTUELLES

Auch wenn sich viele von uns wohl noch daran gewöhnen müssen, sich wieder ungezwungen in Präsenz zu begegnen, kommen doch so langsam die Routinen des Stammtischtreffens wieder zurück – z.B. die gute alte Visitenkartenbox. Es wird also Zeit, Visitenkarten und Flyer zu aktualisieren oder nachzudrucken.

Die Runde wächst langsam wieder an, diesmal waren 28 Teilnehmerinnen dabei. Es war schön, altbekannte Gesichter nach längerer Zeit wieder live zu sehen und auch diesmal waren wieder einige Gastfrauen dabei.

#### Agenda

- Begrüßung und Aktuelles
- Vorstellungsrunde
- Vortrag Britta Spieker – Energievoll bleiben in hektischen Zeiten
- Netzwerken und Ausklang

### SPRÜCHE DES ABENDS

**„Lade den Akku Deines Körpers ebenso regelmäßig auf, wie den Deines Handys.“**  
**„Prioritäten setzen, heißt auswählen, was liegen bleiben soll.“**  
**„Sorge gut für Deinen Körper. Dann hat Deine Seele Lust und Freude, darin zu wohnen.“**

### VORSTELLUNGEN/PROGRAMM

#### **Begrüßung und Aktuelles:**

Die Begrüßung fiel kurz und knapp aus, ein Dankeschön mit Blümchen und Gutscheine gab es diesmal für Claudia Geist. Was die Mitgliedsfrauen auch daran erinnert, dass dann nach zwei beitragsfreien Jahren für das zweite Halbjahr 2022 wieder ein Beitrag fällig wird, den Claudia gerne im Juni entgegennimmt. 😊

Der U-Stammtisch besteht jetzt seit 11 Jahren – wie schön und bereichernd 😊

#### **Vorstellungsrunde**

Nach dem Essen gab es wie immer die obligatorische Vorstellungsrunde, diesmal mit der Frage, wie man selbst ‚energievoll bleibt‘. Da waren dann vor dem Vortrag von Britta Spieker schon einige Tipps im Raum: raus in die Natur, Wandern, Kunst und Kultur, durch den Job, die Kunden, den Gatten und/oder den Hund oder mit Hilfe der Spielekonsole 😊



**UNTERNEHMERINNEN**  
STAMMTISCH OSNABRÜCK

**Vortrag Britta Spieker – Energievoll bleiben in hektischen Zeiten**

Profitipps gab es dann aber von Britta im Rahmen Ihres Impulsvortrages. Nach einem Blick auf das Energie-Diagramm, gab es viele Anregungen, wie man raus aus dem Stress rein in die positive, entspannte Energie kommen kann. Zunächst gilt es zu verstehen, was oder wer einem Energie raubt oder spendet. Dafür kann man eine Stresslandkarte erstellen und Personen, Aktivitäten oder Aufgaben identifizieren, die Stress auslösen oder eben Energie liefern. Anschließend gilt es, die Energieräuber zu verbannen und die Energiespender gezielt zu aktivieren und zu nutzen. Klingt einfach, ist es aber oft eben nicht.

Britta zeigt daher einige Stressbewältigungsstrategien auf, wie z. B. bewusst Erholungsmomente in den Alltag einzubauen, Not-to-Do-Listen aufzustellen, eine positive Haltung zu trainieren und immer wieder Durchatmen und Pausen machen. Zum Schluss gab es noch eine geführte Kurz-Meditation. Nach einem Ausflug über die Himmelstreppe sind am Ende alle wieder wohlbehalten und entspannt auf die Erde zurückgekehrt.

**Britta stellt uns ihre Präsentation und die Mediation zur Verfügung (auf unserer Webseite separat eingestellt). ABER bitte nur für den privaten Gebrauch.**

**Netzwerken und Ausklang**

Nach dem Vortrag ging es dann total entspannt ans Netzwerken, was sicher auch dazu beigetragen hat die Energiespeicher wieder aufzuladen. Es war wieder ein toller Austausch mit inspirierenden Frauen und Gesprächen.

**NÄCHSTER TREFF UND ANMELDUNG**

**Nächster Termin**

**13.06.2022** (wegen Pfingsten, diesmal am zweiten Montag) – wieder in Präsenz im Vienna House Remarque

Anmeldungen wie immer über die Website.

Unternehmerische Grüße,  
Martina & Angelika