

Ein Hoch auf uns! Die nächste „Power sucht Frau“-Veranstaltung findet am 2. Juni in Gersthofen statt

Ein ganz besonderes Seminar-Event

# Power sucht Frau

Einander von den Zielen erzählen und abklatschen. Du schaffst das!



Redakteurin Christina schafft mehr Liegestütze als gedacht



Rund 400 Frauen trafen sich in Paderborn. Ihr Ziel: mehr Lebensqualität. Was sie dafür tun mussten und ob der Plan aufgegangen ist ...

Text: Christina Wüseke Fotos: Dominik Asbach

**E**ine Schale voller Erdbeeren, dicke, pralle, aber auch kleine, schief gewachsene. Wie essen Sie sie? Bewahren Sie auch die Schönste bis zum Schluss auf?

Bis vor einigen Jahren machte Steffen Kirchner das genau so. Bis ein Freund ihn darauf ansprach. Er riet Kirchner, mit der besten Erdbeere anzufangen, dann die zweitbeste zu nehmen und so weiter. „So isst du immer die Beste, sagte er zu mir.“ Steffen Kirchner steht auf der Bühne, seine Augen leuchten. „Der Mann hatte recht!“

Auch wenn der 36-Jährige wie der geborene Entertainer wirkt, er ist es nicht. „Selbstbewusstsein entwickelt sich nicht am Küchentisch. Man muss daran arbeiten.“ Und das hat er. Als er sein BWL-Studium abbrach und sich damit gegen eine Karriere in der Steuerkanzlei seines Vaters entschied, verließ er seine Komfortzone und fand seine Berufung. „Ich erkannte, dass meine Erfüllung darin besteht, anderen Menschen zu helfen und sie zu neuen

Sichtweisen oder Wegen zu inspirieren.“ Dass er bei seinen ersten Vorträgen wahnsinnig nervös war, regelrecht Angst hatte, vor all den Menschen zu sprechen, scheint heute unvorstellbar.

## Frauen sind toll. Leider fühlen sich viele nicht so

Steffen macht Späße, motiviert, reißt sein Publikum mit, lädt es positiv auf. Eine Mischung aus Vortrag, Entertainment und Workshop. Praktische Tipps liefert er viele: Nimm dir mehr Zeit für dich, definiere dich nicht über deine größte Schwäche, fang an, obwohl du dich noch nicht bereit fühlst. Praktische Übungen, allein, zu zweit und in Gruppen, dienen der Vertiefung. „Frauen sind großartig. Leider fühlen sich viele nicht so“, sagt Steffen im Gespräch. „Sie sollen mit dem Gefühl gehen, dass sie mehr schaffen als bisher gedacht.“

Unterm Strich: Für 130 Euro gab es acht energiegeladene Stunden mit tollen Frauen, Tipps und der Anregung, seine Erdbeeren mal anders zu naschen. ●

# Und was sagen die Teilnehmerinnen?

Ganz viele waren dabei, mit einigen haben wir gesprochen. Darüber, wie es ihnen gefallen hat und was sie gelernt haben



Amelia (26), Controllerin

## „Ich stelle mich Herausforderungen“

„Unsere Mutter hat meiner Schwester und mir das Seminar geschenkt. Eine gute Idee! Am Ende des Tages musste ich feststellen, dass man sich oft selbst im Weg steht. Ich versuche nun, auch Dinge in Angriff zu nehmen, bei denen ich mir nicht sicher bin, ob sie gelingen. Das gilt beruflich wie privat. Denn, ganz wichtig: Scheitern ist kein Schande.“

Natalia Svetaschov (47), Marketingberaterin

## „Männer verstehe ich jetzt besser“

„Steffen Kirchner hat viel über Männer und Frauen erzählt, darüber, wie sie ticken - total interessant! Nun verstehe ich meinen Mann tatsächlich besser. Super war auch, dass Steffen daran erinnert hat, über das Umfeld nachzudenken. Gibt es Menschen, die zu viel Energie rauben? Ich habe meine Konsequenzen gezogen.“

Louise (20), BWL-Studentin

## „Auf eine Sache konzentrieren“

„Vor dem Seminar war ich eher kritisch eingestellt, wurde aber eines Besseren belehrt. Die Tipps von Steffen Kirchner haben mein Leben wirklich auf eine positive Art und Weise beeinflusst. Ganz entscheidend war der Rat, nicht zig Sachen gleichzeitig zu machen, sondern Aufgaben nacheinander abzuarbeiten. Das hilft mir auch im Studium. Ich bin froh, dass ich teilgenommen habe. An dieser Stelle: danke, Mama!“



Monika Gohike (45), Speditionskauffrau

## „Aufschieben hat ein Ende“

„Dieser Mann kann echt motivieren! Ich habe mich am Tag drauf hingesetzt, Steuern und Schriftkram erledigt - Dinge, die ich lange vor mir hergeschoben habe. Dafür habe ich sogar den Putzlappen links liegen lassen. Nun weiß ich, wie ich meine Prioritäten setze. Und da spielt noch etwas hinein: Ich habe gelernt, auch mal zu delegieren. Als alleinerziehende Mutter und mit zwei Jobs habe ich alle Hände voll zu tun.“

Andrea Bernhards (51), Einzelhandelskauffrau

## „Ich sage nun öfter Nein“

„Das Seminar war kurzweilig, zugleich lehrreich und unterhaltsam. Vor allem die praktischen Übungen haben mir geholfen. Steffen Kirchner spricht uns Frauen aus dem Herzen, er ist wie eine beste Freundin und erinnert uns, auch mal Nein zu sagen. Das habe ich seit dem Seminar öfter getan. Meine Familie hat das schon zu spüren bekommen. Aber mir geht es jetzt besser.“



Jewgenia Hellwig-Funk (39), angehende Gründerin

## „Zeit für mich lautet die neue Priorität“

„Ich bin Mutter von zwei Kindern und berufstätig, da bleibt kaum Zeit für mich. Das wurde mir in dem Seminar einmal mehr bewusst. Ich arbeite daran. Genauso wie an meinem Selbstbewusstsein, das könnte manchmal größer sein. In dem Seminar habe ich auf jeden Fall wichtige Impulse für diese beiden Baustellen bekommen. Dass sich von jetzt auf gleich etwas ändert, darf man nicht erwarten. Aber der Anfang, der ist gemacht.“