



„Wo ist mein Platz?  
Von da aus will ich wirken...“  
*Teilnehmerin Jeannine*

## **Vertrauen – Wertschätzung – Anerkennung**

### **1. heart'n'soul@work in Freiburg**

**Premiere für Austausch über einen neuen Geist am Arbeitsplatz**

**Was haben Herz und Seele mit dem Arbeitsalltag zu tun? Und wie können wir Best-Practice-Beispiele in kompakter Form vermitteln? Mit diesen Fragen beschäftigt sich Coach und Moderatorin Beata Frenzel, die Fach- und Führungskräfte sowie selbstständige Unternehmerinnen zu diesem Tag im Freiburger „Waldhof“ eingeladen hatte, schon seit längerer Zeit. Als Plattform boten sich die Frauenwirtschaftstage Baden-Württemberg an. Premiere von „heart'n'soul@work“ war am 18. Oktober 2014. „Jede ist eine Expertin“ wurde zum Motto des Tages, das den Paradigmenwechsel in beruflichen Zusammenhängen ernst nehmen will. Der Erfolg macht Mut zu mehr: Die nächste Veranstaltung ist schon in Planung. Das „heart'n'soul@workCamp“ wird am 9. und 10. Oktober 2015 in Freiburg stattfinden. Dann auch mit männlichen Pendants...**



Sinnstiftendes und achtsames Handeln im Beruf, ganzheitliches Führen und der Arbeitsplatz als Kraftort standen im Mittelpunkt des Tages, an dessen Beginn die Teilnehmerinnen ihre momentanen geistigen, physischen, emotionalen und spirituellen Ressourcen benannten. Die genannten Ressourcen zwischen Bewegung, Konzentration, Selbstorganisation, Verständnis, innerer Zufriedenheit, Neugier, Dankbarkeit, Gesundheit, Flexibilität und Anteilnahme bestimmten von Beginn an die gute Atmosphäre in den folgenden Sessions der BarCamps.

## Neue Blickwinkel

Nach den Prinzipien Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Wahlfreiheit präsentierten die Teilnehmerinnen ihre Themen an einer großen Tafel und luden zu den Inhalten in drei Räumen ein. Sechs Zeitfenster von je 45 Minuten, unterbrochen von einer gemeinsamen Mittagspause, standen zur Verfügung.

Das Angebot gestaltete sich so individuell und vielfältig wie die Frauen, die es verkörperten: Neue Blickwinkel durch Perspektivwechsel, Selbstführung als Instrument der Zielerreichung, die Natur als Ressourcen-Lieferantin, Arbeit als Abenteuer, Umgang mit Emotionen in Gruppen, Aufmerksamkeit für Sprache, Rolle oder Sein, Führen zwischen Himmel und Erde und Walk-and-talk-your-core lauteten einige der vorgestellten Methoden. Auch „Herzenthemen“ der eigenen Selbstständigkeit und Kraftquell-Möglichkeiten fanden begeisterte Mitmacherinnen.



## Chancensammlerinnen und Freudenbringerinnen



Als kleine Appetithappen gestalteten die Teilnehmerinnen die Vorstellung ihres mitgebrachten Themas. Dass geteilte Freude doppelte Freude ist und gesammelte Chancen ein großartiges Geschenk für alle darstellen, wurde zur greifbaren Inspirations- und Kraftquelle.

Ob es um die Erforschung der „inneren Mission“, um den Wert von Auszeiten zur Erkenntnis von Sinnhaftigkeit, die Wertschätzung eigener Arbeit als Voraussetzung für selbstbewusstes und achtsames Führen, um die Entwicklung eigener Glaubenssätze

oder die Entwicklung schlummernder Potentiale geht: Stetiges Säen, langer Atem und Vertrauen sind nötig, um „das Eigene“ zu entwickeln. Rückhalt und Verstärkung durch achtsame und wertfreie Beobachter unterstützen diesen Prozess des Empowerments im individuellen Kontext.

## Arbeit ist Abenteuer – die Unternehmerin als Visionärin

Soweit so klar. Doch wie schafft man es, Menschen so anzuleiten, dass sie bereit sind, auf neuen Wegen nicht nur einer Führungspersonlichkeit hinterherzustolpern, sondern den Weg UND das Gehen in eigener Verantwortung und dem Bewusstsein für das Ganze mitzugestalten? Es braucht Persönlichkeiten, die mit ihrem Sein und Handeln vorleben, was sie von anderen erwarten: die Vision, der Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung Raum zu geben.

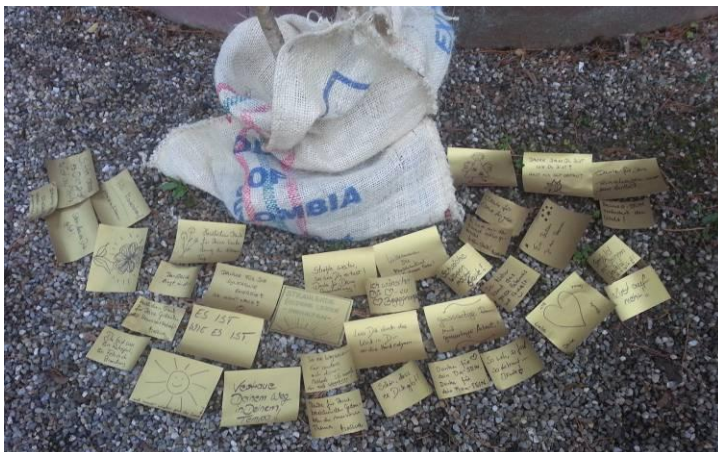


Dabei hilft es, sich in die Mitarbeiter hineinzusetzen und mit ihnen gemeinsam eine neue Perspektive zu entwickeln.

## **Pionierinnen für einen neuen Geist am Arbeitsplatz**

Mit der Ernte können alle zufrieden sein: Die „Share Economy“, die Kultur des Teilens im Business, hat an diesem Tag eine neue Facette erhalten: Über „Share Experiences“, die Vermehrung von Ressourcen durch geteilte Erfahrungen, lässt sich achtsame und nachhaltige Führung in Unternehmen implementieren. Ein Wandel durch Werte ist machbar.

Die Schlussrunde am Premieren-Pioniertag von „heart'n'soul@work“ machte deutlich: Dieses Format hat Zukunft! Wo sich Expertinnen auf Augenhöhe im gemeinsamen Wunsch treffen, ihr Wissen, ihre Lebendigkeit und ihren Willen zum Wandel weiterzugeben, fällt der Samen auf fruchtbaren Boden. Nicht Konkurrenz, sondern Kooperation und Konstruktion sind heute und morgen gefragt. Ein Anfang ist gemacht. Nun kann der Samen weitergetragen werden und die Saat aufgehen!



„Ein Tag mit ganz vielen Geschenken...“  
Teilnehmerin Martina

### **Infos zum „heart'n'soul@workCamp“ 2015 gibt es bei:**

Beata Frenzel, Spittelhofstraße 28a , D-79271 St. Peter

Telefon: +49(0)7660.94 14 80, Mobil: +49(0)173.973 081 0, E-Mail: [frenzel@aufbaukiste.de](mailto:frenzel@aufbaukiste.de)

<http://www.aufbaukiste.de/aktuelles/heart-nsoul-workcamp/>

Sigrid Hofmaier, 26. Oktober 2014

[www.sigrid-hofmaier.de](http://www.sigrid-hofmaier.de)