

## Ressourcenmanagement – ein Abend der FDP Frauen Thurgau

*Von Brenda Mäder*

**Rund 40 interessierte Damen jeden Alters folgten der Einladung der FDP Frauen Thurgau. Ressourcen-erkennen, benennen, benutzen war das Thema des Abends. Nach einer kurzen Einführung von Maya Looser, Präsidentin der FDP Frauen, war das Publikum gespannt auf die drei Impulsreferate.**

In einem ersten Referat führte Gerda Meier, lic. Phil Psychologin/Organisationsberaterin eindrücklich vor Augen, was dieses viel zitierte Burnout-Syndrom tatsächlich ist und wie es zustande kommt. Im Anschluss gab sie dem Publikum eine Ahnung davon, wie frau sich gegen diesen Teufelskreis wappnen kann: Welche Ressourcen stehen immer zur Verfügung? Woraus kann immer Kraft geschöpft werden? Welche Art von Tätigkeiten kosten nicht nur Energie, sondern geben auch welche zurück? Wie kann das Gefühl gestärkt werden, dass man den Herausforderungen des Lebens gewachsen ist?

Regula Brunner, Akad. Mentalcoach/Dipl. Ernährungscoach/Vitaltrainer i.A., gab im Anschluss einen Überblick über das Spektrum an Techniken, wie die persönlichen Ressourcen gemanagt werden können. Dabei sind sowohl mentale als auch geistige Ressourcen gemeint. So führte die Referentin vor Augen, welches das wichtigste Gespräch überhaupt ist: das Gespräch mit sich selbst! Sie regte an, mit sich selbst genau so freundlich und motivierend umzugehen wie mit den Mitmenschen. Zudem erklärte sie, was Entspannung wirklich ist und wie Techniken wie Atmung, Bewegung, Selbstgespräch oder die progressive Muskelentspannung dabei helfen. Gespannt war jedenfalls das Publikum.

Den Bogen schloss Gabriela Helmrath, Pflegefachfrau/Betriebsökonomin und Organisationsberaterin. Sie beleuchtete das Thema Kommunikation. Frau Helmrath setzt die Sprache als Ressource ein und stellte dar, wie man sich und seinen Bedürfnisse mit dem Modell der gewaltfreien Kommunikation Gehör verschaffen kann. Dies vermochte sie in den Kontext des Beziehungsmanagements zu stellen und erklärte neun dazugehörige Strategien. Auch sie benutzte anschauliche Beispiele und sprach von Situationen, in denen sich immer mal wieder jemand wiedererkannte - Schmunzeln inklusive.

Aus dem abgerundeten Angebot an Inputs gab es mit Sicherheit ein „Mitnehmerli“ für alle, etwa gute Erinnerungen an den Abend oder wertvolle Anregungen aus den Referaten. Auch die konzentrierte und reiche Diskussions- und Fragerunde regte zum Nachdenken an. Drei Frauen dürfen noch eine „handfeste“ Erinnerung mit nach Hause tragen: Sie gewannen im Wettbewerb der FDP Frauen Thurgau je eine Tasche des Labels „07/14“. Das Label passte vollständig zum Abend: Eben nicht „Modell 08/15“!