



## Mein Betrieb ist nur so stark wie ich

### Unternehmerinnen-Training

Unternehmerinnen bringen in ihren unterschiedlichen Rollen vielfältige Aufgaben „unter einen Hut“: Sie führen ihren Betrieb oder koordinieren ihren Beruf mit den Aufgaben im Betrieb. Sie managen Familie, das gemeinsame soziale Leben, die „sozialen Verpflichtungen“, den Haushalt sowieso. Sie sind ehrenamtlich engagiert und übernehmen gesellschaftliche und politische Aufgaben. Und sie übernehmen Verantwortung – in ganz vielen Bereichen. Sie sind Partnerin, Mutter, Freundin, Arbeitgeberin, Arbeitnehmerin, sie schultern Leistungsanforderungen, die sie selbst und andere an sie stellen. Markt- und Leistungsdruck, Schicksalsschläge, Risiken, Misserfolge, Verantwortung, Höhen und Tiefen des Alltags,... das fordert Energie.

Berufsleben heißt heute, dass höchster Einsatz gefordert wird. So sind oftmals die Kraftreserven verbraucht. Neben dem Leistungsdruck in der Arbeit kommt oftmals Druck von außen hinzu: Märkte und Preise sind „im Keller“, politische Rahmenbedingungen und Auflagen erfordern enorme Investition – und Nerven. Ein weiterer nicht zu unterschätzender Druck kommt von der Gesellschaft: Die Anerkennung und Akzeptanz von Mitmenschen wird nicht immer groß geschrieben. In der Landwirtschaft zum Beispiel wächst der Widerstand aus der Öffentlichkeit gefühlt exponentiell. Und auch die Solidarität unter den Berufskollegen – eigentlich eine Vorzeigeeigenschaft der Landwirte – wird manchmal von Missgunst und gegenseitigen Schuldzuweisungen verdrängt.

Wie all` diesen „Fronten“ begegnen? Was tun, wenn der Druck nicht allein und nicht aus eigener Kraft abgebaut werden kann? Wo ist mein Weg? Wie gehe ich mit den Herausforderungen des Alltags – gerade auch in schwierigen Zeiten – um? Mit diesem Training erarbeiten wir Wege, in schwierigen Zeiten stark zu bleiben.

**Ansprechpartner/in**  
Marietheres Förster  
Geschäftsleiterin AHA campus

Durchwahl 0228 919 29-28  
m.foerster@andreas-hermes-  
akademie.de

**Andreas Hermes Akademie**  
im Bildungswerk der  
Deutschen Landwirtschaft e.V.  
Godesberger Allee 66  
53175 Bonn

Tel. 0228 919 29-0  
Fax 0228 919 29-30  
info@andreas-hermes-  
akademie.de  
www.andreas-hermes-  
akademie.de

**Geschäftsführung**  
Dr. Andreas Quiring

### Zielgruppe:

Frauen, die Verantwortung übernehmen. Als Unternehmerin im eigenen Betrieb oder als Führungskraft im Unternehmen.

Unternehmertrainings

---

### Trainingsinhalte:

- Selbstcheck, wie schätze ich mich und meine Situation ein
- Turbulente Zeiten – was genau beschäftigt mich?
- Meine Lebenshüte, meine Rollen
- Neue Perspektiven für schwierige Situationen erarbeiten
- Mit neuen Perspektiven vorangehen
- Veränderungen aktiv gestalten
- Neue Kraft und Motivation tanken

**Ihre Trainerin:** Birgit Arnsmann, AHA

**Termin:** 6./7. Mai 2019; wir suchen ein schönes Seminarhaus mit Wohlfühlatmosphäre für Sie aus; in Thüringen

**Teilnehmerzahl:** Max. 15 Personen

### Kontakt:

Martina Blücher  
Außenstellenleiterin Nordhausen  
Landvolkbildung Thüringen e.V.  
Uthleber Straße 24  
99734 Nordhausen

Mobil: 0173 / 4117780  
Fax: 0361 / 26253288  
Email: nordhausen@landvolkbildung.de  
www.landvolkbildung.de