



# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken

## UKON-NEKT DAS BEGLEITMATERIAL

Veranstalter\*innen:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft,  
Arbeit, Verkehr und Digitalisierung

Landeshauptstadt



Hannover



Kooperationspartner:



Verband deutscher  
Unternehmerinnen

Sponsorin:



# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## UKON-NEKT – DAS BEGLEITMATERIAL

### TIPPS FÜR DIE GESTALTUNG DER TREFFEN

Folgende Verhaltensweisen können euch helfen, die Treffen möglichst zielführend zu gestalten:

- Legt alle Termine für die Treffen vor oder im ersten Treffen fest.
- Haltet die Termine ein, auch wenn jemand krank oder verhindert ist. Das sorgt für Verbindlichkeit und hilft euch dabei, die Motivation aufrecht zu erhalten.
- In den Treffen: Achtet auch die Zeit! Bestimmt zu Beginn jedes Treffens eine zeitnehmende Person, die für die Einhaltung der Zeiten verantwortlich ist.
- Besorgt euch ein Buch oder einen Ordner für eure Unterlagen und eure Mitschriften aus den Übungen. So behaltet ihr den Überblick und seht eure Fortschritte.

### STRUKTUR FÜR JEDES TREFFEN

Damit die Treffen geordnet ablaufen können, empfehlen wir für jedes Treffen die gleiche Struktur zu nutzen:

#### Hier stehe ich (10 Minuten)

In diesem Teil beantwortet jedes Gruppenmitglied die folgenden Fragen:

- Wie geht es mir?
- Was ist in Hinblick auf meine Aufgaben/ Mein Ziel passiert?

#### Übungen und Austausch (40 Minuten)

Ukon-nekt lebt vom Austausch und der gemeinsamen Unterstützung aller Gruppen-Mitglieder. Für jede Woche gibt es Wochenziele für das Treffen und einen Vorschlag für Übungen, die ihr gemeinsam durchführen könnt. Diese sind als Orientierung und Inspiration gedacht. Ihr könnt sie nutzen oder alternativ eure eigenen Ideen einbringen.

#### Das mache ich (10 Minuten)

Am Schluss jedes Treffens legt jede Person in der Gruppe eine Aufgabe fest. Dazu könnt ihr euch folgende Fragen stellen:

- Was will ich bis zum nächsten Treffen erledigen?
- Welchen nächsten Schritt möchte ich machen?

Wählt die Aufgabe so, dass ihr motiviert seid, sie zu tun und sie ohne viel Aufwand erledigen könnt. Legt euch auf einen konkreten ersten Schritt fest, den ihr in maximal 15 Minuten erledigen könnt.

# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## DIE ÜBUNGEN

### Woche 1

#### DURCHSTARTEN UND DRANBLEIBEN

##### Ziele für Woche 1:

- Lernt euch besser kennen
- Legt ein Ziel fest, an dem ihr arbeiten wollt
- Schafft Verbindlichkeit für euch

##### Mögliche Übungen:

3 Dinge von mir (Einzelarbeit mit Austausch)  
Suche dir aus der Liste 3 Sätze aus und vervollständige diese:

- Wenn ich nicht zu Hause bin, dann bin ich am liebsten ...
- Wenn ich sofort auf etwas im Alltag verzichten müsste, wäre das ...
- Wenn mein Leben eine Titelmusik hätte, wäre das ...
- In dieses Land würde ich jetzt gerne sofort reisen ...
- Meine heimliche Leidenschaft ist ...
- Niemals gehe ich aus dem Haus, ohne ...
- An meinem Wohnort gefällt mir am meisten ...
- Wenn ich noch einmal 18 wäre, dann würde ich ...
- Mein größter Aha-Moment im letzten Jahr war ...
- Noch nie habe ich ...
- Wenn ich mit einer Person einen Tag tauschen könnte, wäre das ...
- Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, dann ...
- Wenn ich mir sicher bin, dass es niemand mitbekommt, dann ...

Stellt euch die Antworten in der Gruppe dann gegenseitig vor.

##### Ziele festlegen (Einzelarbeit mit Austausch)

Das Ziel ist das Kernelement der Treffen der nächsten Wochen. Jede Person arbeitet am eigenen Ziel, die anderen unterstützen dabei.

##### Einzelarbeit: Überlege dir:

An welchem Ziel möchtest du die nächsten Wochen arbeiten?

Ein paar Ideen, wie du ein passendes Ziel findest:

- Es ist etwas, was du schon gerne lange tun willst
- Du kannst innerhalb der nächsten 6 Treffen einen Fortschritt feststellen
- Andere können dich bei der Erreichung deines Zieles unterstützen
- Wenn es ein großes Ziel ist, formuliere es so, dass du einen kleinen Teil davon erreichen kannst.

Mögliche hilfreiche Formulierungen dazu sind:

- Ich möchte lernen, wie ...
- Ich möchte mehr erfahren über ...
- Ich möchte mein Wissen erweitern zu ...

Wichtig ist, dass du Spaß daran hast, dich über die nächsten Wochen mit dem Ziel zu beschäftigen.

Tauscht euch in der Gruppe zu euren Zielen aus.

##### Getting stuff done (Austausch mit Einzelarbeit)

Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Im Alltag gehen diese Schritte allerdings eher unter. Vor lauter Aufgaben verlieren wir unser Ziel aus den Augen. Die Motivation sinkt, der Frust steigt. Verbindlichkeit hilft, um ein Ziel zu erreichen. Diese Gruppe ist ein Weg, um Verbindlichkeit zu schaffen. Tauscht euch in der Gruppe aus:

- Welche Möglichkeiten kennt ihr, die euch helfen, Ziele zu erreichen und die Motivation zu behalten?

Einzelarbeit: Lege für dich drei Wege fest, um Verbindlichkeit und Motivation für dein Ziel und deine damit verbundenen Aufgaben zu schaffen.

# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## Woche 2

### MEINE VERBINDUNGEN

#### Ziele für Woche 2:

- Bekommt einen Überblick über euer Netzwerk
- Erweitert euren Blickwinkel

#### Mögliche Übungen

Die Verbindungsliste (Einzelarbeit/Gruppenarbeit)

- Einzelarbeit: Erstelle dir eine Verbindungsliste mit allen Personen/Institutionen/Netzwerken, die mit deinem Ziel in Verbindung stehen
- Das können sein:
  - Personen, die zu dem Thema forschen/schreiben/bloggen
  - Netzwerke oder Gruppen, die sich mit dem Thema beschäftigen
  - Personen aus deinem Umkreis, die damit Erfahrungen haben oder etwas dazu wissen könnten
- Finde mindestens 10 Personen für die Liste
- Gruppenarbeit: Frage die Gruppe: ich suche jemanden, der sich mit xxx auskennt/beschäftigt. Unterstützt euch gegenseitig auf der Suche nach Namen für die Verbindungsliste.

#### Die Verbindungsliste erweitern (Einzelarbeit)

Erweitere deine Verbindungsliste. Erstelle dazu eine Tabelle mit drei Spalten:

- Wer: Der Name der Person/Institution
- Stichwort: Wie steht diese Person/Institution in Verbindung mit deinem Ziel?
- Kontakt: Wie kannst du diese Person erreichen?

Falls du noch keine Kontaktdaten hast, recherchiere diese oder (bei Empfehlungen) frage die Gruppenmitglieder, ob sie eine Verbindung herstellen können.

# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## Woche 3

### DEIN AUFTRITT

#### Ziele für Woche 3:

- Erhalte einen Überblick über deine Außenwirkung
- Bekomme Inspiration, was du verbessern kannst

#### Mögliche Übungen:

##### Wie finde ich mich? (Einzelaufgabe mit Austausch)

- Einzelaufgabe: Google dich selbst. Einmal deinen Namen, einmal dein Unternehmen.
- Was erscheint auf der ersten Seite der Sucheinträge?
- Wie zufrieden bist du damit?
- Was hättest du gerne, was erscheint?
- Tauscht euch in der Gruppe aus, welche Wege und Mittel kennt ihr, um diese Sucheinträge zu verbessern?

##### Wie findet ihr mich? (Gruppenaufgabe)

- Jedes Gruppenmitglied sucht sich ein Profil aus, zu dem es Feedback möchte (LinkedIn/Facebook/Instagram/Website...)
- Jede Person in der Gruppe schaut sich dieses Profil an und gibt Feedback mit der Quadrat-Methode:

- Zusätzlich könnt ihr über die folgenden Fragen nachdenken:
  - Wer glaubst du, ist die Zielgruppe dieses Profils?
  - Was glaubst du, möchte die Person mit dem Profil erreichen
  - In wie weit spricht dich das Profil an?
- Wichtig für das Feedback sind die folgenden Regeln:
- Feedback geben:
  - Achte darauf, wertschätzend zu formulieren
  - Sprich aus deiner Perspektive („Ich ...“), es ist deine Sichtweise, die du zurückmeldest
  - Sei möglichst konkret: Wo genau siehst du das Problem?
- Feedback bekommen:
  - Sei wertschätzend! Die anderen geben sich Mühe und schenken dir ihre Zeit und Aufmerksamkeit
  - Rechtfertige dich nicht! Damit signalisierst du der anderen, dass ihre Vorschläge keinen Platz haben.
  - Nimm stattdessen das Feedback als einen Eindruck von außen mit. Dieser Meinung kannst du dich anschließen und etwas ändern oder deinem Eindruck folgen und nichts ändern.

DAS FINDE  
ICH SUPER

HIER SEHE ICH  
EIN PROBLEM

DIESE FRAGE  
HABE ICH

DIESE IDEE  
HABE ICH

# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## Woche 4

### IN ERSCHEINUNG TRETEN

#### Ziele für Woche 4:

- Du bekommst eine Idee, wie du mit anderen in Verbindung treten kannst
- Du erweiterst dein Netzwerk

#### Mögliche Übungen:

##### Make it personal (Gruppenarbeit/Einzelarbeit mit Austausch)

- Gruppenarbeit: Findet zusammen
  - 5 Dinge, die ihr alle gemeinsam habt
  - 1 Sache, die ihr mit einer Person gemeinsam habt
- Einzelarbeit:
  - Erweitere deine Beziehungsliste um die Spalte „Fakten“
  - Überlege: Was hast du mit dieser Person/ mit dieser Institution gemeinsam?
  - Austausch: Tauscht euch über eure Ergebnisse aus.

##### Sharing is caring (Einzelarbeit mit Austausch)

#### Variante 1:

- Suche dir eine Quelle, die mit deinem Ziel zu tun hat und dir gefällt.
  - Überlege dir: Für wen könnte diese Quelle noch interessant sein?
  - Teile diese Quelle mit mindestens 3 Personen. Eine Person davon sollte von deiner Verbindungsliste sein.
- Tauscht euch in der Gruppe zu euren Vorhaben aus.

#### Variante 2:

- Nimm Kontakt zu mindestens 3 Personen/ Institutionen aus deiner Beziehungsliste auf, zum Beispiel:
  - Folge der Person auf einem sozialen Netzwerk
  - Stelle eine Freundschaftsanfrage
  - Like einen Beitrag
  - Schreibe eine Nachricht
  - Schreibe einen Kommentar
  - Melde dich für eine Veranstaltung von/mit dieser Person/Institution an
- Tauscht euch in der Gruppe zu euren Vorhaben aus.

# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## Woche 5

### WEITERKOMMEN

#### Ziele für Woche 5:

- Du hast Ideen, wie du deinem Ziel näherkommst
- Du hast Ansatzpunkte, wie dir andere dabei helfen können

#### Mögliche Übungen:

##### A bis Zett (Gruppenübung)

- Eine Person stellt eine Frage an die Gruppe, auf die sie eine Antwort braucht
  - Beispiel: Wie motiviere ich mich, etwas für mein Ziel zu tun?
- Dann zieht sich die Person zurück. Sie schreibt in Phase 1 und 2 lediglich mit und beteiligt sich nicht an der Diskussion.
- **Phase 1 (max 5 Min):**
  - Ihr schreibt alle Buchstaben des Alphabets untereinander
  - Aufgabe: Findet eine Lösungsidee für jeden Buchstaben
    - z. B.: A wie Abwaschen
  - Wichtig: Es ist egal, wie realistisch diese Idee ist, oder ob sie der Person gefällt. In dieser Phase geht es nur darum, Ideen zu sammeln.
- **Phase 2 (max 10 Min):**
  - Überlegt gemeinsam. Wie könnte für jeden Begriff konkret eine Idee aussehen?
    - Beispiel: Du nimmst dir vor, jeden Tag 5 Minuten für dein Ziel zu nutzen. An jedem Tag, an dem du das nicht getan hast, wäschst du ab, statt die Spülmaschine zu nutzen.
    - Jedes Mal, wenn du abwäschst, denkst du über dein Ziel nach.

A	_____
B	_____
C	_____
D	_____
E	_____
F	_____
G	_____
H	_____

- **Phase 3: Die Person gibt Feedback zu den Ideen.**

# NIEDERSÄCHSISCHER UNTERNEHMERINNENKONGRESS 2021

Women Empowerment: Stärken stärken



## Woche 6

### ABSCHLUSS

#### Ziele für Woche 6:

- Feiern, was du geschafft hast
- Motivation bekommen, um weiterzumachen

#### Mögliche Übungen für Woche 6:

Meine 10 Erfolge (Gruppenaufgabe):

- Gruppenarbeit: Erstellt für jedes Mitglied in eurer Gruppe eine Top 10 Liste. Sammelt gemeinsam mit der Person 10 Dinge, die sie erreicht hat. Hilfreiche Fragen können sein:
  - Was ist jetzt anders als vor 6 Treffen?
  - Was habe ich gelernt?
  - Was habe ich geschafft?
- Wichtig: Jeder Schritt zählt! Es ist zum Beispiel ein Erfolg, an allen Treffen teilgenommen zu haben, eine Übung erledigt zu haben, einen Kontakt bekommen zu haben oder ein Video geschaut zu haben.

#### START – STOP – CONTINUE

##### (Einzelaufgabe mit Austausch)

- Einzelarbeit: Erstelle eine Liste mit 3 Spalten
- Schau zurück auf die Zeit seit dem ersten Treffen. In Hinblick auf dein Ziel:
  - START: Womit willst du anfangen?
  - STOP: Womit willst du aufhören?
  - CONTINUE: Was willst du unbedingt beibehalten?
- Notiere jeweils 3 Punkte
- Gruppenarbeit: Tauscht euch im Anschluss über eure Ideen aus

#### Ich wünsche dir ... (Gruppenaufgabe)

- Wünsche jedem deiner Gruppenmitglieder etwas für die Zukunft!

Autorinnen:

Stephanie Kwohl, hannoverimpuls GmbH und  
Martina Reuschel, Projekt Gründerinnen-Consult