



# AUFSTIEG IN UNTERNEHMEN

Mentoring für Frauen in der Wirtschaft in M-V



## GEMEINSAM DURCH DIE KRISE

Die aktuellen Gegebenheiten stellen uns alle vor große Herausforderungen und Ungewissheiten. SARS-CoV-2 ist allgegenwärtiges Thema und betrifft unsere persönlichen Lebens- und Arbeitsräume. Lassen Sie uns austauschen und unser Netzwerk nutzen, um das Bestmögliche aus der aktuellen Situation zu machen und uns bei der individuellen Lösungsfindung gegenseitig zu unterstützen. Wir, die Projektleiterinnen der Servicestelle und der regionalen Cross-Mentoring-Projekte von Aufstieg in Unternehmen stehen in dieser Zeit gerne für Ihre Anliegen bereit, sind bemüht, Sie zum Austausch zu vernetzen und versuchen das Projekt so gut es geht weiter umzusetzen.

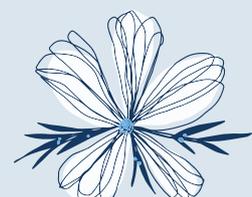
In diesem Newsletter möchten wir auf den erfolgreichen Projektauftritt und das erste Mentee-Seminar zurückblicken, Ihnen Klassefrauen in M-V vorstellen und Impulse geben, die für das tägliche Handling der Corona-Krise hilfreich sein können.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und wünschen viel Vergnügen beim Lesen.

Ihr Projektteam.

## DIESE AUSGABE ENTHÄLT:

- 1 Rückblick Projektauftritt
- 2 Sei merk-würdig
- 3 #stayathomeoffice
- 4 Corona - und jetzt?
- 5 Zuhause mit den Kids
- 6 KlasseFRAUEN



# AUFTAKTVERANSTALTUNG

mit 98 Tandems startete die 5. Runde

*"Die Unternehmen erkennen zunehmend die positiven Effekte des Mentoring-Programms und nutzen es gezielt als Personalentwicklungsinstrument, um weibliche Führungskräfte zu fördern und an das Unternehmen zu binden."*

Stefanie Drese

Über 150 Gäste folgten am 23. Januar der Einladung ins Stralsunder Rathaus zum gemeinsamen Projektauftakt.

Nach dem herzlichen Willkommen durch Stralsunds Oberbürgermeister, Herrn Dr. Badrow gab die Servicestelle einen Überblick über Erfahrungen, Entwicklungen und Highlights im Mentoringprogramm, welches bislang 250 Frauen in M-V während ihres beruflichen Aufstiegs begleiten konnte.

Es berichteten die Führungsfrauen Annett Mülling (Wohlfahrtseinrichtungen der Hansestadt Stralsund), Angelika Teutloff (ehem. PRAEFA GmbH) und Dr. Katrin Bäsell (CHEP-LAPHARM Arzneimittel GmbH und ehemalige Mentee) über ihren Weg, ihre Entwicklungen, Erfahrungen und Herausforderungen. Wie man als Frau die Weltmeisterschaft der Biersommeliers gewinnt, erfuhren die Teilnehmenden von der amtierenden Weltmeisterin, Elisa Raus von der Störtebeker Braumanufaktur. Zudem gab Marion Löning, Frau des Jahres 2019, einen spannenden Einblick in ihren Werdegang.

Zur Mittagszeit bestand während eines leckeren Imbiss die Möglichkeit zum Austauschen und Netzwerken, bevor es dann mit den Workshopangeboten weiterging.

Die Mentees konnten im Roundtable mit verschiedenen Führungsfrauen ins Gespräch kommen. Dabei waren die Frauen besonders beeindruckt, dass sie die Chance erhielten, sich auch mit der Ministerin für Soziales, Integration und Gleichstellung, Stefanie Drese, auszutauschen.

Für Mentor\*innen und Unternehmensvertreter\*innen wurden Workshops zu den Themen "Lego Serious Play" und "Generation Z" angeboten.

In diesen 5. Projektdurchgang starteten 98 Mentees aus kleinen und größeren Unternehmen in M-V, manche mit ersten Führungserfahrungen, andere noch ganz am Anfang ihrer Karriere, voller Motivation in das Mentoringjahr.

Vielen Dank an alle Mentees für Ihr Vertrauen, an die Mentorinnen und Mentoren für Ihren engagierten Einsatz, an die Unternehmen, die den Frauen die Möglichkeit bieten, sich weiterzuentwickeln, den Alumnae, die dem Programm treu bleiben und zum Teil bereits selbst Mentorinnen wurden, den Projektpartnern für den Austausch und die Kooperationsmöglichkeiten, der Leitstelle für Frauen und Gleichstellung für die Unterstützung und insbesondere den regionalen Cross-Mentoring-Projekten, die dieses Programm mitgestalten.

Die Servicestelle





**SEI MERK-WÜRDIG!  
DER WEG ZUR MARKE  
ICH!**

## DIE MARKE ICH

### Mentee-Workshop mit Susanne Kruse

Gute Arbeit und überdurchschnittliche Leistungen allein reichen nicht immer aus, um im Job voranzukommen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Selbstmarketing und damit konnten sich die Mentees im Seminar mit Susanne Kruse auseinandersetzen und ausprobieren.

Selbstmarketing bedeutet per Definition, etablierte Marketingmechanismen auf die eigene Person anzuwenden und sich selbst als Marke zu etablieren, also letztlich Werbung für sich selbst zu machen. Dabei geht es nicht darum, sich zu verstellen oder sich mit fremden Federn zu schmücken. Im Gegenteil: Es geht darum, die eigenen Stärken herauszustellen und zu betonen und so persönlichen Zielen Stück für Stück näher zu kommen. Der Aufbau der „Marke ICH“ beginnt also damit, sich über die eigenen Ziele und Werte im Leben klar zu werden und wie wichtig der erste Eindruck ist.

Um sich der persönlichen Wirkung bewusst zu werden, wurden im Seminar u. a. Übungen zur Reflexion der Selbst- und Fremdwahrnehmung durchgeführt.

Die Teilnehmerinnen haben sich damit auseinandergesetzt, wo sie auf ihrem eigenen Weg zur Marke ICH stehen und welche Alleinstellungsmerkmale sie ausmachen. Denn um selbstischer und selbstbewusst auftreten zu können, sollte man sich seiner Stärken, seiner Selbst, bewusst sein.

Auch auf das Erscheinungsbild kommt es an. Die Arbeit am eigenen Image hilft, eine positive Außenwirkung aufzubauen und an Selbstbewusstsein und Souveränität zu gewinnen. Daher wurden im Seminar auch die innere Haltung, die persönliche Ausstrahlung, Körpersprache und das Auftreten thematisiert. Dabei wies Susanne Kruse darauf hin, Kleidung habe immer eine Signalwirkung und spiele insbesondere beim ersten Eindruck eine entscheidende Rolle.

Abschließend wurde in dem Seminar festgehalten, dass eine klare Zieldefinition und -fokussierung auf dem Weg zur Marke ICH von zentraler Bedeutung sind.



*"Ihre persönliche Ausstrahlung ist Ihre Visitenkarte."*

Susanne Kruse



Mehr Infos zur Referentin?  
[hier geht's zur Homepage](#)



## #STAYATHOMEOFFICE

Einige sind schon seit Wochen im Homeoffice, andere haben erst ein paar Tage hinter sich. Doch eins ist klar: Das Arbeiten von zuhause verändert unser Leben. Wer vorher noch nie im Homeoffice gearbeitet hat, muss sich erst einmal in die neue Situation einfinden. Zuerst muss das Revier abgesteckt werden! Wenn auch der Partner im Homeoffice arbeitet, und die Kinder Zuhause ihre Schulaufgaben erledigen müssen, muss man sich seinen Anteil am „Esstisch“ sichern.

Für viele ist, neben Homeschooling, Kleinkinderbetreuung und Haushalt, das Homeoffice eher eine Herausforderung, der es einer guten Struktur bedarf. Dazu zählt, Zeitfenster für bestimmte Aufgaben einzuplanen und Tagesziele festzulegen - sowohl für die Arbeit, als auch für To-dos im Haushalt. Auch weiterhin mit den Kolleg\*innen in Kontakt zu bleiben ist wichtig. Man kann schreiben, telefonieren, Videokonferenzen abhalten oder sich zur virtuellen Kaffeepause verabreden.

Mit jeder Woche in zwangsweiser Heimarbeit steigt die Freude auf eine Rückkehr in alte Gewohnheiten. Am Ende steht vielleicht die Erkenntnis, das Büro nicht mehr nur als Orte der Pflichterfüllung zu betrachten, sondern als Ort mit sehr guten Arbeitsbedingungen. Und wenn die Gedanken mal wieder mehr Freiheit brauchen, dann bleiben wir eben mal für einen Tag im Homeoffice und finden dort kreativere, positivere Gedanken.

### Als Führungskraft im Homeoffice

Gerade in herausfordernden Zeiten ist das Wirgefühl im Team wichtig. Wie das im Homeoffice gelingen kann, beschreibt Dr. Laura Sophie Dornheim. Sie empfiehlt ein gemeinsames Morgenritual (kurzes Meeting, Gruß in den Chat), als Führungskraft mit den einzelnen Mitarbeitenden persönlich in den Austausch zu gehen und dabei auch privaten Themen Raum zu geben. Darüber hinaus stellt sie die Idee eines Kaffeeroulettes vor: 2 Kolleg\*innen werden ausgelost und verabreden sich für 15min um sich kennenzulernen.



[\(Link zum vollständigen Artikel von Dr. Dornheim\)](#)



# CORONA - UND JETZT?

## Hilfreiche online-tools

Corona zwingt Unternehmen und Mitarbeitende zum Agieren: Veranstaltungen, Meetings und Konferenzen finden digital statt. Doch welche Tools können sinnvoll unterstützen und den Arbeitsalltag bereichern?

### Meeting- und Konferenztools:

Gerade in Krisenzeiten ist Kommunikation wichtiger denn je. Insbesondere durch die vorherrschenden Unsicherheiten aufgrund der aktuellen Situation ist ein direkter Austausch gefragt: Videokonferenzen ermöglichen Kommunikation, halten Informationsverluste gering und sind eine adäquate Alternative um weiterhin direkt im Team und mit Mitarbeitenden zu kommunizieren.

Wir haben selber verschiedenste Optionen getestet und auch im Netzwerk gefragt: Populäre Tools sind GoToMeeting, Zoom, Google Hangouts, WebEx, Microsoft Teams oder die Open Source Software Jitsi. Einsatzbereiche sind vor allem Meetings, Konferenzen, Workshops oder Webinare.

Zu beachten bei der Auswahl der jeweiligen Produkte ist die Frage, zu welchen Zwecken sie eingesetzt werden sollen. Reicht der Austausch via Videokonferenz, die Chatfunktion und die Freigabe von Dokumenten oder ist es notwendig interaktivere Methoden mit einzubeziehen?

Ist dies ein ausschlaggebendes Kriterium, gibt es je nach Anbieter beispielsweise Breakout-Rooms für die Arbeit in Kleingruppen, das gemeinsame Arbeiten am Whiteboard oder in Dateien, Umfragen sowie das Einbeziehen kollaborativer Apps.



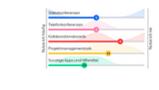
Fazit: Das Spektrum an Videokonferenz-Software ist groß, viele Anbieter offerieren Lösungen, mit denen Vernetzung möglich gemacht wird. Unterschiede liegen in den Angebotspaketen. Gratis- oder Basisangebote können kostenpflichtig upgegradet werden, um mehr Teilnehmende oder Funktionen zuzulassen. Ein weiteres Unterscheidungskriterium ist die Einwahlmethode – dies kann per Link, eigenem Account oder per Telefon geschehen.

### Einsatz innerhalb des Programmes:

Auch das „Aufstieg in Unternehmen“-Team trifft sich digital, Arbeitskreise und Besprechungen finden über Videokonferenz statt. Ebenso wie erste Stammtische für Mentees, Mentoren und Mentorinnen oder auch der Austausch im Tandem. Die Resonanz ist bisher sehr positiv. Eines unser Learnings - eine technische Einführung und Erprobung ist sinnvoll und spart nachfolgend Zeit. Wir motivieren daher alle Teilnehmenden: Bleiben Sie in Kontakt oder kommen Sie bei konkreten Wünschen oder Fragen auf uns zu. Wir unterstützen gerne!

BLEIBEN SIE IN  
KONTAKT.  
BEI FRAGEN  
UNTERSTÜTZEN  
WIR GERNE.

WEITERE HILFREICHE  
TOOLS FÜR DAS  
DIGITALE ARBEITEN  
UND VISUALISIEREN



# ZUHAUSE MIT DEN KIDS

## Struktur

Insbesondere kleinere Kinder brauchen Struktur. Mit einem geregelten Tagesrhythmus, beispielsweise einem gemeinsamen Start in den Tag, festgelegten Lern-, Arbeits- und Spielzeiten und einer To-do-Liste für Tätigkeiten im Haushalt, in die alle Familienmitglieder miteinbezogen werden, kann der Alltag im Homeoffice erleichtert werden.

## Homeschooling

Der Austausch mit anderen kann online erfolgen und beim Lernen Zuhause unterstützen. Schüler\*innen können beispielsweise mit einem/einer Mitschüler\*in ein Lerntandem bilden, sich regelmäßig verabreden und gegenseitig ergänzen. Zudem bieten online-Plattformen, wie z.B. Corona-School Unterstützungsangebote in Form von Lernpartner\*innen - in diesem Fall Student\*innen.



Link zur [Homepage](#)

## Kreative Ideen

- aus Mehl, Salz und Wasser einen Salzteig herstellen und Deko, Hand-/Fußabdruck, ... kneten, ausstechen, formen
- beliebige Motive zum Ausmalen ausdrucken
- Basteln mit Gegenständen aus der Natur, die bei einem Spaziergang gesammelt werden können: z.B. Steine bemalen oder mit Motiven von Servietten mit Klarlack bekleben
- Kartoffeldruck - aus Kartoffeln Stempel schnitzen

## Tipps für ein bisschen Bewegung zwischendurch

- Parkours durch die Wohnung/das Kinderzimmer
- Kissen-schlacht
- gegenseitige Massage ("Pizzabacken" auf dem Rücken der Eltern)
- online gibt es beispielsweise auf dem Youtubekanal von Alba Berlin täglich neue digitale Sportstunden für Kinder und Jugendliche



Link zum [Youtubekanal](#)

## weitere Ideen von Eltern für Eltern

- Fotoshooting mit den Kindern Zuhause vor einer weißen Wand, auf dem Sofa oder Teppich
- Kaufladen spielen (kann mit Lebensmittel-Verpackungen und selbst gebasteltem Geld schnell eingerichtet werden)
- Kresse ansähen und beim Wachsen bestaunen
- gemeinsames Kochen & Backen
- einen Brief an Oma, Opa, Freunde,... schreiben



# KLASSEFRAUEN

*in der Wirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern*

Wir haben sie, die KlasseFRAUEN mit Führungsaufgaben in Wirtschaftsbetrieben in Mecklenburg-Vorpommern. Sie sind Vorreiterinnen und Vorbilder für andere Frauen und inspirieren und motivieren. Die Kampagne KlasseFRAUEN zielt darauf ab, Frauen eine Plattform zu bieten, sich auszutauschen, zu vernetzen und voneinander zu lernen.

Hier ein Einblick in die Portraits der ersten KlasseFRAUEN in M-V, die auf der Homepage vorgestellt werden:



WERDEN SIE TEIL  
DES AUSTAUSCHES  
MIT KLASSEFRAUEN!



**Marion Löning**  
Schulleiterin an der Edith-Stein-Schule in Ludwigslust

Hat sich als Mutter von 4 Kindern gegen das Modell "klassische Hausfrau" entschieden.

*"Zur Entwicklung gehören bewusste und eigenverantwortliche Entscheidungen."*



**Marion Schael**  
Kaufmännische Leiterin des Kunstmuseum Ahrenshoop e.V.

Als Diplom-Bauingenieurin und Architektin hat sie das Museum mitgestaltet und -gebaut.

*"Du wächst mit Deinen Aufgaben - Vertraue auf Deine Fähigkeiten"*



**Daniela See**  
Transformations- und Entwicklungcoaching

Ist als Netzwerk-Expertin mit Leib und Seele tätig.

*"Seid Macherinnen - die Welt braucht eure Taten!"*



**Marjon Hopman-Wolthuis**  
Inhaberin Schloss Basthorst

Konnte sich den Kindheitstraum vom eigenen Schloss erfüllen und schöpft Kraft aus ihrer Familie.

*"Hol dir Hilfe, wenn Du sie brauchst."*



**Annett Mülling**  
Geschäftsführerin der Wohlfahrts-einrichtungen der Hansestadt Stralsund

Hat auf ihrem eigenen Weg erfahren, wie wertvoll Menschen sein können, die an die eigenen Potenziale glauben.

*"Man muss an sich selbst glauben. Man darf Schwäche zeigen."*



hier geht's zur Homepage:  
[klassefrauen-in-der-wirtschaft.de](http://klassefrauen-in-der-wirtschaft.de)



# Bleiben Sie gesund!

## KONTAKTIEREN SIE UNS...

### Servicestelle

Peggy Hildebrand  
GiB mbH Ludwigslust  
p.hildebrand@gib-ludwigslust.de



Gesellschaft für  
innovative  
Beschäftigung

Juliane Brunk  
BdW gGmbH  
brunk@bildungswerk-wirtschaft.de



Bildungswerk der  
Wirtschaft gGmbH  
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Susanne Schnoor  
GiB mbH Ludwigslust  
s.schnoor@gib-ludwigslust.de

Sonja Maak  
BiSE-Institut GmbH Schwerin  
sonja.maak@bilse.de

Judith Usbeck  
BdW gGmbH Rostock  
usbeck@bildungswerk-wirtschaft.de

Silvia Hoffmann  
RWI Ost M-V e.V. Neubrandenburg  
silvia.hoffmann@rwi-mv.de

Katharina Huber  
ISBW gGmbH Neubrandenburg  
katharina.huber@isbw.de

*In Gesprächen mit Mentees merken wir, dass gerade jetzt Austausch und gegenseitige Bestärkung gut tun können. Teilen Sie uns gerne mit, woraus Sie aktuell Kraft schöpfen, welche Handlungsideen und Ansätze Sie im Umgang mit Corona verfolgen. Wir freuen uns über Ihr Feedback und sind weiterhin für Sie da.*

Haben Sie ein schönes  
Osterwochenende.



Ihr Projektteam



Das Projekt wird gefördert von der Europäischen Union und dem Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung Mecklenburg-Vorpommern



Mecklenburg  
Vorpommern  
Ministerium für Soziales,  
Integration und Gleichstellung



#aufstieginunternehmen