

## Pressemitteilung

### **Mehr als 120 Frauen in Führungspositionen trafen sich am 16. September 2015 auf der 6. Veranstaltung der NATIONAL-BANK „Zielstrebig“ im ATLANTIC Congress Hotel Essen**

Viele bekannte Gesichter bestätigen: Das Netzwerktreffen „Zielstrebig“ ist inzwischen zu einer festen Institution zahlreicher Frauen mit Führungsverantwortung geworden. Den Initiatorinnen der Veranstaltung, Antonie Jäger und Nicole Mirau-Igelbrink, ist es erneut gelungen, mit Expertinnen und spannenden Themen aufzuwarten.

Den Auftakt machte ein Vortrag von Prof. Dr. Birgit Felden, Gründerin und Mitglied des Aufsichtsrates der TMS Unternehmensberatung AG. Unter dem Leitsatz „Ich hab was zu sagen“ gab sie den Teilnehmerinnen wertvolle Impulse, Verhaltensmuster zugunsten einer positiveren Selbstwahrnehmung zu durchbrechen und Stärken selbstbewusst zu kommunizieren. Beispielhaft führte sie das hohe Organisationsgeschick vieler Frauen an, das sie als einen wichtigen Faktor erfolgreicher Karrieren identifizierte. „Frauen sprechen jedoch nicht über ihre Erfolge“, so Prof. Dr. Felden. Mit dem Sprichwort „Klappern gehört zum Handwerk“ bestärkte sie die Teilnehmerinnen, mit ihren Erfolgen selbstbewusst umzugehen. Anhand der prägnanten Aussage „Geht nicht – gibt’s nicht“ erläuterte sie die „Super-Frauen-Falle“ und machte auf den Anspruch vieler Frauen aufmerksam, allen Herausforderungen gleichermaßen gerecht werden zu wollen. Sowohl eine strengere Priorisierung von Aufgaben als auch ein klares „Nein!“ sollten Frauen häufiger praktizieren. Marga Recker, eine erfahrene Verhaltenstrainerin, stellte mit ihrem Vortrag Mechanismen zur achtsamen Selbststeuerung vor. Entscheidend sei die Wahrnehmung und Reflexion eigener Emotionen mit dem Ziel, der bewussten Beeinflussung des Denkens, Wollens und Tuns. „Aktivieren Sie ihren inneren Regisseur“, so Frau Recker. Die Reduktion von Stress und Fremdsteuerung sei der Gewinn einer konsequent gelebten Achtsamkeit. Mit konkreten Umsetzungsbeispielen, wie durch Hervorrufen eines inneren Stoppschildes in Überlastungssituationen und die Taktik „Drop the thought“ zur Lösung einer gedanklichen Selbstsabotage, plausibilisierte Frau Recker die Methodik für die praktische Umsetzung.

Im Rahmen eines anschließenden Get-together’s kamen die Teilnehmerinnen in lockerer Runde zum weiteren Austausch und zur Netzwerkpflge zusammen. „Hier trifft Frau in entspannter Atmosphäre viele bekannte und neue Gesichter zum kritisch-konstruktiven Austausch, das schätze ich“, so eine Teilnehmerin.

#### **Ihr Ansprechpartner:**

##### **Dr. Gregor Stricker – Pressesprecher**

Telefon: 0201 8115-519; Telefax: 0201 8115-535;

E-Mail: [gregor.stricker@national-bank.de](mailto:gregor.stricker@national-bank.de)

NATIONAL-BANK Aktiengesellschaft, Theaterplatz 8, 45127 Essen

#### **NATIONAL-BANK AG**

Die NATIONAL-BANK ist eine der bundesweit führenden konzernfreien Regionalbanken für anspruchsvolle Privat- und Firmenkunden sowie mittelständische institutionelle Investoren. Die Aktien der Bank sind nicht börsennotiert. Das Institut finanziert sich nahezu ausschließlich durch Eigenkapital und Einlagen. Bei den rund 5.200 Anteilseignern entfallen 46% des Grundkapitals auf institutionelle und 54% auf private Investoren. 1921 in Berlin gegründet, ist die Bank seit 1922 in Essen beheimatet. Das Geschäftsgebiet ist Nordrhein-Westfalen, auch wenn der regionale Fokus auf den Regionen an Rhein und Ruhr sowie im Bergischen Land und Münsterland liegt.