

# Übersicht Vortrag Empowerment

Mit Empowerment die  
Vorstandsarbeitsarbeit  
gestalten

**ziele**

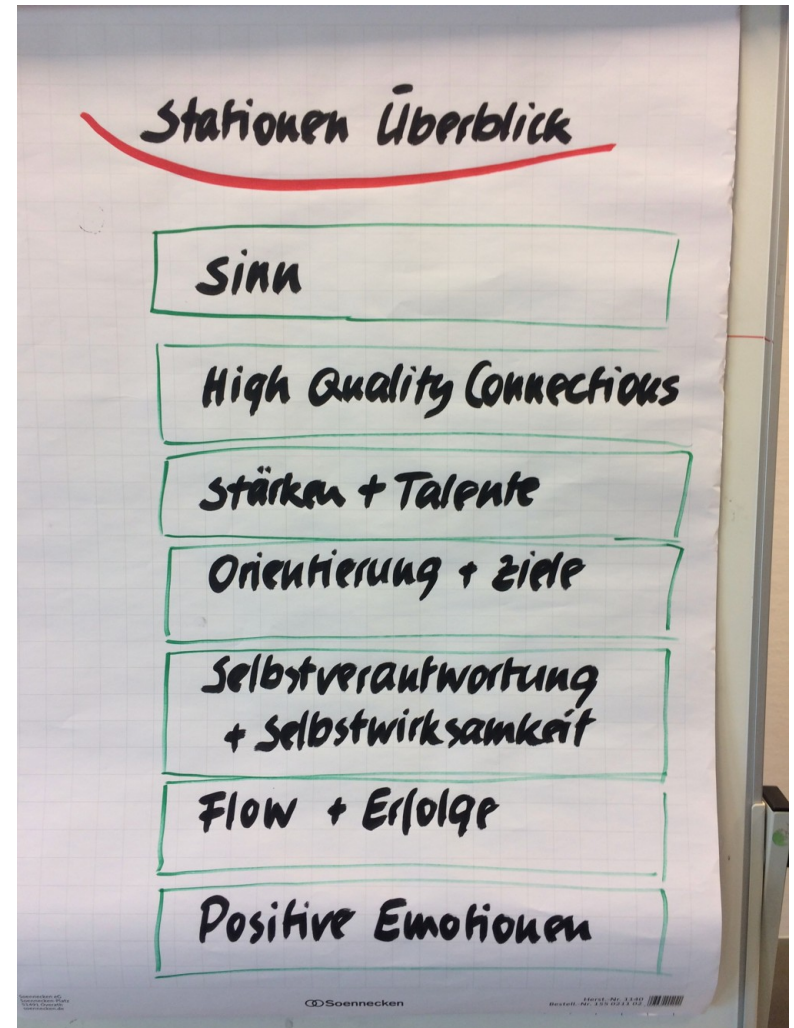
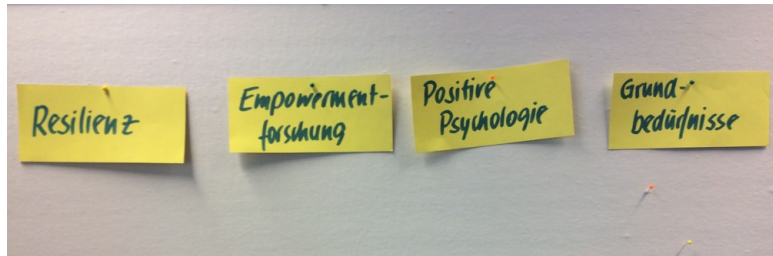
- ① Erkennen & Bestärken, was mache ich Alles bereits genau richtig!
- ② Aus Forschung erkennen woher (genau) kommt Kraft
- ③ 2-3 neue Impulse mitnehmen mit Wunsch, sie auszuprobieren

**mit:**  
Annegret Lokse  
Axel Schäfer

Ablauf

- Begrüßung + Orientierung
- 4 Quellen  
4 Forschungsrichtungen
- Ausprobieren  
Stationenlauf  
Gruppenbildung  
Bekanntmachen  
Durchlaufen Stationen
- Auswerten  
Zusammenfassung
- Abschluss  
Übergabe Druckkarte

# Forschungsschulen



# Stationenlauf

- An den Stationen arbeiten die Kollegen in jeweils wechselnden Tandemkonstellationen.
- Wechsel der Stationen nach 8 Minuten
- Die Ergebnisse der Arbeit werden an der Station visualisiert und können vom nächsten Tandem aufgegriffen und weiter bearbeitet werden.

# SINN

- **Was tun wir Verein Sinnvolles in der Welt?**
- **Was ist der Nutzen, den wir stiften?**
- **Wen machen wir glücklich? Wer ist uns dankbar?**
- **Was ist das Bedeutsame an unserem Tun? Wofür lohnt es sich hierher zu kommen?**

# High quality connections:

- **Wie leben wir die Bindungen zu unseren Mitgliedern?**
  - **Wie leben wir Verbindlichkeit**
  - **Wie lassen wir Vertrauen entstehen?**
  - **Wie unterstützen wir?**
  - **Wie lassen wir Spaß im Kontakt entstehen?**
- **Wie leben wir die Bindungen untereinander?**
  - **Wie leben wir Verbindlichkeit**
  - **Wie lassen wir Vertrauen entstehen?**
  - **Wie unterstützen wir?**
  - **Wie lassen wir Spaß im Kontakt entstehen?**

**Kleiner Austausch: Welches Beziehungsereignisse erinnere ich besonders aus der letzten Zeit und wie habe ich mich dabei gefühlt?**

# Stärken und Talente:

- **Welche Kompetenzen und Talente haben wir als Verein in der Gesamtheit?**
- **Welche Kompetenzen und Talente habe ich und bringe sie hier ein oder würde sie vielleicht gerne stärker einbringen?**
- **Kleiner Austausch dazu: Bei welchem Ereignis habe ich im letzten Jahr Kompetenzerleben gehabt („Ich schaff‘ das / Ich kann das)?**

# Orientierung und Ziele:

- **Welche Ziele verfolgen wir?**
- **Welche Ziele haben wir schon erreicht?**
- **Welche uns wichtigen Werte sind mit den Zielen verknüpft?**
- **Kleiner Austausch: Über welches Ziel, das ich im letzten Jahr erreicht habe (innere Neuaufstellung, Veränderung im Außen,...) habe ich mich besonders gefreut / war ich stolz / dankbar / erleichtert / überrascht.**

# VERANTWORTUNG und SELBSTWIRKSAMKEIT:

- **Wie gehen wir mit Verantwortung um?**
- **Wie ermöglichen wir Selbstwirksamkeitserleben?**
- **Wie nehmen und geben wir Einfluss ?**
- **Kleiner Austausch: Wo habe ich mich selbst als wirksam erlebt?**



# Flow und Erfolge

- Was sind unsere Erfolge?
- Wie feiern wir unser Erfolge?
- Wie geben wir Raum für Flow-Erlebnisse?
- Kleiner Austausch: Wann hatte ich mein letztes Flow-Erlebnis und wie ging es mir dabei?

# Positive Emotionen

- Wie geben wir Raum für positive Emotionen?
- Welche positiven Emotionen leben und erleben wir?
- Kleiner Austausch: Was war mein „best moment“ in den letzten Wochen? Berichten Sie dem Kollegen / der Kollegin – er/sie hört Ihnen aktiv konstruktiv zu.

# Impressum

Frau Karen Beigel, Geschäftsführerin Bildungswerk des Verbandes Turnen und Freizeit e.V. Hamburg, in Zusammenarbeit mit den Beratern



Axel Schäfer, AS Personal- und Organisationsentwicklung  
[www.axel-schafer.de](http://www.axel-schafer.de)



Annegret Lohse, Beratersystem Hamburg  
[www.beratersystem-hamburg.de](http://www.beratersystem-hamburg.de)