

»Das Fitnessstudio fürs Gehirn«

Wer im Leben nicht auf der Stelle treten will, muss sich weiterbilden. Genau dafür präsentieren die Gießener Allgemeine Zeitung und die Volksbank Mittelhessen das Gießener Wissensforum 2021/22. Unter dem Titel »Vorsprung durch Wissen« werden acht Vorträge zur Persönlichkeitsentwicklung angeboten, die Themen reichen von Gesichtslernen über Selbstmarketing bis zu Empathie. Die Zuhörer werden dabei auch immer etwas praktisch Anwendbares an die Hand bekommen.

VON SEBASTIAN SCHMIDT

Jeder hat den Ausdruck schon einmal gehört: »Soft Skills«. Damit gemeint sind soziale Kompetenzen, die beruflich und privat weiterhelfen können: Wer gut frei spricht oder selbstbewusst auftritt, hat so wohl beim Bewerbungsgespräch, wie auch im Alltag die besseren Karten. Im Gegensatz zu Mathe oder Deutsch steht die Persönlichkeitsentwicklung aber nur auf den wenigsten Stundenplänen, und auch in der Ausbildung oder dem Studium kommt das oft zu kurz. In diese Lücke prescht das Gießener Wissensforum. Die Veranstaltungsreihe der Firma Sprecherhaus gibt es seit 2015 und wird 2021/22 von der Gießener Allgemeinen Zeitung und der Volksbank Mittelhessen präsentiert. Die Geschäftsführerin von Sprecherhaus, Nadin Buschhaus, verspricht: »Jeder nimmt hier etwas für sich mit.«

Visitenkarte der Persönlichkeit

In der Veranstaltungsreihe »Vorsprung durch Wissen« werden keine Fachthemen vermittelt, sondern reine Soft Skills, erklärt Buschhaus und nennt direkt ein Beispiel. So wird die Referentin Monika Hein über Artikulation sprechen. »Die Visitenkarte unserer Persönlichkeit«, wie Buschhaus sagt. Keiner denke darüber nach, was er mit seiner Artikulation transportiere. Im Laufe des 90-minütigen Vortrags lernen die Gäste aber zum einen diese Selbstreflekti-



Das Gießener Wissensforum 2021/22 findet in den Räumen der Volksbank Mittelhessen im Schiffenberger Weg statt. Es gibt aber auch einen Live-Stream im Internet. ARCHIVFOTO: SCHEPP

on, zum anderen aber auch, wie man selbst überzeugender klingt. Und das könne jeder gebrauchen, egal aus welcher Branche und in welchem Lebensabschnitt man sich befindet. »Für ganz junge Besucher wird sicher vieles neu sein, für ältere wirken die Informationen wie ein Katalysator«, sagt Buschhaus. Deswegen nennt sie die Reihe auch: »Das Fitnessstudio fürs Gehirn«. Die acht Abend-Veranstaltungen seien dabei nicht nur Vorträge zur Unterhaltung – auch wenn

Witz und Humor dazugehören – sondern die Zuhörer werden auch immer etwas praktisch Anwendbares mit nach Hause nehmen, erklärt Nadin Buschhaus.

Bei der Auswahl der Referenten sei Wert darauf gelegt worden, dass kein Referent bereits im vergangenen Jahr in Gießen aufgetreten sei. »Neue Gesichter, neue Themen«, wie die Sprecherhaus-Geschäftsführerin sagt. Außerdem habe man bei den Vorträgen auf eine ausgewogene Mischung an

Themen geachtet. So gibt es jetzt zum Beispiel Vorträge zu mentaler Stärke wie den von Janis McDavid. Der 30-Jährige habe weder Arme noch Beine und fahre trotzdem mit dem eigenen Auto zu den Veranstaltungen, erklärt Buschhaus. »Er zeigt, was möglich ist, um diese Jammerkultur zu durchbrechen.« Es gebe aber auch Spezialthemen: René Borbonus referiert zum Beispiel 90 Minuten über Respekt. Jeder wisse zwar, was Respekt sei, aber warum sich Menschen

respektlos verhalten und wie man das selbst vermeiden könne, sei nicht so offensichtlich. »Am meisten Zuhörer erwarten wir aber wie immer bei unseren Kommunikationsthemen.« Dazu zählt Buschhaus zum einen den Vortrag »Menschmomente« von Sabine Hübner, zum anderen aber auch den Veranstaltungsauftritt von Eric Standop zum Thema Gesichtslernen.

»Eric Standop hat das Gesichtslernen auf allen Kontinenten gelernt, und dieses Wissen zusammengetragen«, sagt Buschhaus. Mit seiner Technik könne man zum Beispiel die Gesundheit eines Menschen, aber auch emotionale Zustände aus dem Gesicht ablesen. Ob jemand eine ausgeprägte Zornesfalte oder viele Lachfältchen habe, verrate eben einiges über die Person. Standop gebe dann zum einen Tipps, worauf man beim Blick in ein Gesicht achten könne, zum anderen sei der Vortrag aber auch eine Möglichkeit zur Selbstreflexion. »Danach kann man sich fragen, was sende ich mit meinem Gesicht eigentlich den ganzen Tag aus?«

Besuch hinterlässt Spuren im Leben

Eric Standop selbst ins Gesicht sehen, können Interessierte dann am 21. September in den Räumen der Volksbank Mittelhessen im Schiffenberger Tal. Wie Buschhaus erklärt, sei unter den momentanen Corona-Regeln Platz für 120 Gäste. Sie hofft aber, dass durch weitere Lockerungen 200 Menschen vor Ort an den Vorträgen teilnehmen können. Neu dieses Jahr: Für die Veranstaltungen können auch Online-Tickets erworben werden, womit man den Rednern im Livestream zuhören kann. Die Präsenz- und Onlinetickets können auch beliebig ineinander umgewandelt werden. »Wir wollen den Teilnehmern Flexibilität wegen Corona bieten.«

Für die Zuhörer wünscht sich Buschhaus, dass sie auch gut unterhalten werden. »Wissensvermittlung soll Spaß machen.« Das scheint bisher gut angekommen zu sein, immerhin sagt die Sprecherhaus-Geschäftsführerin, dass viele Zuhörer jedes Jahr aufs Neue zum Gießener Wissensforum kommen. Buschhaus: »Und das hinterlässt Spuren im Lebenslauf.«

GIESSENER WISSENSFORUM 2021/22

Acht Veranstaltungen zur Persönlichkeitsentwicklung

Alle Vorträge des Gießener Wissensforums 2021/22 finden in den Räumen der Volksbank Mittelhessen im Schiffenberger Weg 110 statt. Der Beginn der acht Veranstaltungen ist jeweils um 19.30 Uhr, Einlass ist bereits ab 19 Uhr. Jeder Vortrag dauert 90 Minuten ohne Pause und geht bis 21 Uhr. Sowohl Präsenz- als auch reine Online-Tickets gibt es entweder einzeln oder als »8er Abo« zu kaufen: sprecherhaus.de/vortragsreihe/giessener-wissensforum-2021-22.

Thema Gesichtssprache: Ich sehe Dich – Lesen, was ins Gesicht geschrieben steht.
 ■ 26.10.21 Anouk Ellen Susan zum Thema Sichtbarkeit: Selbstmarketing und persönliche Sichtbarkeit – Zeigen was man kann und Menschen erreichen.
 ■ 23.11.21 Carl Naughton zum Thema Zukunftsmut: Psychologisches Kapital – So schaffen Sie innere Stärke.
 ■ 14.12.21 Boris Nikolai Konrad zum Thema Denkleistung: Gedächtnispower – Bringen Sie Ihr Gehirn auf Vordermann.

■ 22.02.22 Monika Hein zum Thema Artikulation: Stimmt Ihre Stimme? – Wie Sie sicher sprechen und überzeugend klingen.
 ■ 22.03.22 Janis McDavid zum Thema Selbstwert: Alle anderen gibt es schon – Die Kunst, du selbst zu sein.
 ■ 26.04.22 René Borbonus zum Thema Respekt: Respekt! – Ansehen gewinnen bei Freund und Feind.
 ■ 17.05.22 Sabine Hübner zum Thema Menschmomente: Die Macht der Empathie – Wer mitfühlt, gewinnt.

Würfel entscheidet beim »Chaoswandern«

Freizeittipps von Gießen Marketing – Nachhaltig, lokal und spannend

Gießen (pm). Für spannende Einblicke in die Welt abseits des Alltagstrotts muss man gar nicht weit reisen. Gute Outdoor-Erlebnisse warten auch vor der eigenen Haustüre. Die Gießen Marketing GmbH (GiMa) hat sich einige dieser »Mikroabenteuer« für ihre Aktion »Spaß vor der eigenen Haustüre« überlegt und stellt einige von ihnen vor.

Den Beginn macht das »Chaoswandern« – Manchmal fällt es schwer, den richtigen Einstiegspunkt in eine Wanderung zu finden. Es gibt so viele Möglichkeiten, wohin man seine Schritte lenken kann. Also warum nicht einfach mal loslaufen und sich in die Hände des Schicksals begeben? Man weiß nicht, wo man Ende landen wird?



Wohin es geht, entscheidet sich spontan.

GIESSEN MARKETING GMBH

Für das »Chaoswandern« braucht man nur geeignetes Schuhwerk und gegebenenfalls einen Rucksack mit Getränken und Snacks. Eine Kamera oder Smartphone für einen Schnappschuss unterwegs schadet auch nicht. Zusätzlich kommt noch ein Würfel ins Spiel.

Entweder besorgt man sich einen Blankowürfel, beispielsweise im Spielwarenladen, oder es tut auch ein normaler Würfel mit Punkten oder Zahlen. Den Blankowürfel kann man nun selbst gestalten und beispielsweise Richtungspfeile aufmalen oder Wörter wie »rechts«, »links« »geradaus«, »rückwärts«. Das liegt ganz im eigenen Ermessen. Bei einem Augenzug können den Zahlen einfach die Aktionen zuge-

wiesen werden. Fertig ausgerüstet kann es auch schon losgehen.

Wenig Aufwand notwendig

Die Chaoswanderer starten direkt vor der eigenen Haustüre oder legen einen anderen Startpunkt fest. Das kann in der Innenstadt sein, im Wald oder auf einem Wanderweg. Dann soll der Würfel entscheiden, wohin ihr geht, An jeder Kreuzung und oder Abzweigung entscheidet so Schicksal oder der Zufall, wohin der weitere Weg führt.

Genutzt werden können natürlich nur öffentlich zugängliche Wege. Auf diese Weise kann man sich beispielsweise ein Stadtviertel oder einen

Wort zum Sonntag

Beitrag für die Gemeinschaft

Wie sieht Ihr Wochenende aus? Zwei Tage frei von allen Verpflichtungen? Oder haben Sie schon etwas geplant? Müssen vielleicht sogar arbeiten gehen?

Für viele Menschen ist morgen ein besonderer Tag: Sie werden in feierlichen Gottesdiensten in ihr Amt als evangelische Kirchenvorsteherin oder Kirchenvorsteher einer Gemeinde eingeführt. »Ich bin schon ziemlich aufgeregt. Für sechs Jahre gewählt. Ob ich das überhaupt kann? Und ob es mir Freude macht?«, so eine junge Frau, die dabei sein wird.

Wegen Corona fand in den zurückliegenden Monaten fast nichts mehr statt. Viele hatten plötzlich eine Menge freier Zeit. Und haben entdeckt, wie gut ihnen das tut.

Jetzt ist wieder mehr möglich. Jetzt können wir entscheiden: Lebe ich mein Leben weiter wie vorher – oder mache ich was anders? Was will ich anfangen mit meiner Zeit?

Die Männer und Frauen, die im Kirchenvorstand mitarbeiten, haben entschieden: Wir wollen dazu beitragen, dass unsere Gemeinde lebendig bleibt. Wir helfen mit bei der Jugendarbeit, kümmern uns um Finanzen oder Baufragen. Das kostet uns Zeit. Aber wir finden das sinnvoll und wichtig.

Ich bin dankbar dafür, dass es diese Menschen gibt. Genau wie all diejenigen, die sich in Vereinen engagieren, in Politik oder Kultur.

Und gleichzeitig weiß ich: Vielen ist ein solcher Einsatz nicht möglich. Sie sind froh über jedes Fitzelchen freie Zeit zum Ausruhen. Sie kümmern sich um Kinder oder Angehörige. Oder setzen andere Prioritäten.

Samstagsmorgen. Was fange ich an mit meinem Wochenende? Wie gestalte ich meine freie Zeit? Was tut mir gut? Was brauche ich für mich? Was ist mein Beitrag für uns alle?

Und, was macht mir Freude? In dem Bibeltext, den wir am Sonntag in der Kirche lesen werden, geht es um Aufgaben, die zu erfüllen sind. Und mittendrin steht der kurze Satz: »Freut euch immerzu!« – Ich wünsche Ihnen Freude an dem, was Sie tun!

Astrid Prinz ist Pfarrerin der Ev. Kirchengemeinde Gießen Nord