

# KOBRA-NEWSLETTER 03 / 2019

## IST ANGST WEIBLICH?

Frauen gründen anders als Männer, sie gehen weniger Risiken ein, fahren anders Auto, verursachen weniger Unfälle.

Aber abgesehen von dieser sinnvollen Angst, was ist mit der Angst, die uns davon abhält, das zu tun, was wir uns wünschen?



Was ich mir alles aus Angst, etwas zu verlieren, habe entgehen lassen!

### Das KOBRA-Team empfiehlt:

Den Filmklassiker "Angst essen Seele auf" von Rainer Werner Fassbinder (1977)

Den psychologischen Klassiker "Grundformen der Angst" von Fritz Riemann (1961). Dazu gibt es einen [SWR2-Beitrag vom 06.09.2018](#).

Tipp einer Kundin: „Panikattacken und andere Angststörungen loswerden. Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen“, von Klaus Bernhardt (2018)

## LIEBE KUNDINNEN

Als ich vor Kurzem das Wochenblatt meines Wandkalenders umdrehte, strahlten mich passend zur Jahreszeit rote Kirschen an und dazu der Spruch: „**Was ich mir alles aus Angst, etwas zu verlieren, habe entgehen lassen.**“ Sogleich fragte ich mich: Habe ich mir etwas entgehen lassen? Ich trillere oft Edith Piafs: „Non, rien de rien, non, je ne regrette rien...“ (nein, ich bereue nichts) vor mir her. Aber stimmt das denn wirklich? Wollte ich nicht – eigentlich - nach dem Abi Filmregie oder Meeresbiologie studieren? Wollte ich nicht ein Jahr lang auf einem Segelschiff in der Schiffs-Küche arbeiten? Wollte ich nicht einmal ausprobieren, wie es ist auf dem Land oder am Meer zu leben?

### „Eigentlich wollte ich...“

So beginnen viele Sätze in unseren Beratungsräumen. Was ist aus den alten Träumen geworden? Ich hatte damals einige erste Schritte unternommen. Die Bewerbungsmappe für die Filmakademie ausgefüllt, aber sie nicht verschickt. Mich für Meeresbiologie eingeschrieben, aber gekniffen, weil Kiel zu weit im Norden lag. Das lange Telefonat mit dem Skipper geführt, aber das Kennenlertreffen abgesagt.

War es Angst vor Verlust, wie mir der Kalenderspruch suggeriert? Ich wollte ja weg, ich wollte die Veränderung. Ich denke, es war eher die Angst vor dem Neuen. Auf jeden Fall war es Angst. Angst hat viele Facetten und ist ein beherrschendes Thema auch in unserer Beratung: Angst nichts zu können, Angst vor Entscheidungen, Angst sich zu bewerben, Angst die Sicherheit aufzugeben.

In diesem Newsletter lesen Sie, wie Sie sich weiter mit dem Thema beschäftigen können, wir stellen Ihnen dazu eine Art Selbstcoaching-Methode vor. Sie erhalten wie immer Informationen zu unseren Themengebieten und zu spannenden Veranstaltungen, die in den kommenden Wochen stattfinden werden.

## VIEL SPAß BEIM LESEN UND EINEN WUNDERBAREN SOMMER WÜNSCHT IHNEN IHR KOBRA-TEAM

---

*Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert. (Albert Einstein)*

---

Und hier noch ein paar Büchertipps aus unserer KOBRA-Bibliothek zum Thema „Angst & Berufsentscheidungen“:



## MIT STIFT UND PAPIER – SELBSTCOACHING-METHODE

Ich möchte Sie zu ein paar Reflexionen einladen, am besten mit Stift und Papier. Machen Sie mit, wenn Sie wollen und wenn nicht, überspringen Sie bitte diesen Absatz. Nehmen Sie sich bitte für jede einzelne Frage genügend Zeit:

- Was haben Sie bisher aus Angst nicht getan?
- Was würden Sie mit dem Rest Ihres Lebens machen, wenn Sie ganz ohne Angst wären?
- Gibt es etwas, dass sie in Ihrem aktuellen Leben gerne verändern würden, sich aber nicht trauen?

### Umgang mit Hürden

Wenn es um einen konkreten, handhabbaren Veränderungswunsch geht, schreiben Sie doch einmal alle Hürden auf, die sie davon abhalten in die Umsetzung zu gehen. Und dann nehmen Sie sich bitte die aller kleinste Hürde vor und entwickeln Sie Ideen dazu, wie Sie diese überwinden können.

*Gerne laden wir Sie zu Ihren Veränderungswünschen in unsere Beratung ein, wenn es die Themen Beruf und Arbeit oder Vereinbarkeitsthemen betrifft!*

---

#### ***Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte***

*Wenn ich mein Leben  
noch einmal leben könnte, im nächsten Leben,  
würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.  
Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen.*

*Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,  
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.  
Ich würde nicht so gesund leben, würde mehr riskieren.  
Ich würde mehr reisen, mehr Sonnenuntergänge betrachten,  
mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.*

---

---

*Ich würde an mehr Orte gehen, wo ich vorher noch nie war.  
Ich würde mehr Eis essen und weniger dicke Bohnen.  
Ich würde mehr echte Probleme als eingebildete haben.*

*Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten.  
Freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,  
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.*

*Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben, nur aus Augenblicken.  
Vergiss nicht das Jetzt!*

*Ich war einer derjenigen, die nirgendwo hingingen  
ohne ein Thermometer, eine Wärmeflasche, einen Regenschirm und Fallschirm.  
Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich leichter reisen.*

*Wenn ich noch einmal leben könnte,  
würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.  
Ich würde mehr Karussell fahren, mir mehr Sonnenaufgänge ansehen und mehr mit Kindern  
spielen,  
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.*

*Aber sehen Sie... ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.”*

*von Jorge Luís Borges (1899 -1987)*

---

## INFOS & TERMINE AUßERHALB VON KOBRA

- Wie lebt es sich als EU-Bürgerin in Berlin? Der Berliner Senat ruft zu einer online-Umfrage auf. Helfen Sie mit, die Unterstützungsangebote in unserer Stadt zu verbessern! [Hier geht es zur mehrsprachigen Umfrage](#), die ca. 10 min dauert:
- Kennen Sie schon das [Informations-Portal der Berliner Frauenberatungsprojekte](#)? Das Portal bietet neben einer Infothek einen sehr guten Überblick über alle Veranstaltungen in unserem Netzwerk. In den kommenden Wochen finden Sie beispielsweise Bewerbungstrainings, Computerberatung u.v.m. Übrigens heißt unsere alte Infoline FIONA jetzt „Netzwerk Berufsperspektiven für Frauen“. Von Montag bis Freitag, von 10 bis 16 Uhr können Sie sich hier telefonisch unter 0800 4540299 (kostenfreie Nummer) beraten lassen.
- Mittwoch, 12.06.2019 | [Wiedereinstiegsmesse „Da bin ich wieder – Chancen ergreifen! Ein Markt der Möglichkeiten“](#). Besuchen sie den Infostand des Beratungsnetzwerks Berufsperspektiven für Frauen im Rathaus Charlottenburg.
- Donnerstag, 13.6.2019 | [Infobörse der Neuköllner Frauenprojekte "umsonst und draußen"](#) auf dem Alfred-Scholz-Platz zwischen U Rathaus Neukölln und U Karl-Marx-Strasse. Die Neuköllner Frauenprojekte stellen sich und ihre Angebote vor und es gibt ein kleines kulturelles Programm.
- Montag, 24.6.2019 | Gründe dein Unternehmen! #StarkeFrauenStarkeWirtschaft. Im Goerckehof des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie. Im November 2018 startete die Gründungsoffensive des BMWi „FRAUEN unternehmen“. Nun lädt der Bundeswirtschaftsminister Peter Altmaier Frauen zu einem Abend ins Ministerium ein. [Infos und Anmeldung](#).
- Montag, 24.6.2019 | Wendekinder als Führungskräfte stärken. Neue Impulse für die Zukunftsfähigkeit Deutschlands | Adidas-run-base. [Infos und Anmeldung](#).
- Unter dem Motto „Arbeit schaffen statt Arbeitslosigkeit zu verwalten“ startet in Berlin am 1. Juli 2019 ein Modell zum solidarischen Grundeinkommen. Wir sind gespannt! [Weitere Infos](#).

- A propos Grundeinkommen: Kennen Sie die Initiative [Mein Grundeinkommen](#)? Mittlerweile wurden bereits 333 Grundeinkommen (1000,-Euro/Monat für ein ganzes Jahr) verlost. Auf der Website können Sie lesen, welche Vorhaben die Gewinner mit dem Geld umsetzen konnten.

## KOBRA-TERMINÜBERSICHT FÜR JUNI & JULI

### **Mittwoch, 26. Juni 2019, 15-17 Uhr | (Bezahlte) Auszeit für die Pflege? Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.**

Eine kostenfreie Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf  
Pflegen Sie aktuell oder rechnen Sie damit, in absehbarer Zukunft in eine persönliche Pflegesituation eingebunden zu sein? Fragen Sie sich, wie Sie die Pflege mit Ihrer Berufstätigkeit vereinbaren können? Dann sind Sie herzlich eingeladen. Wir informieren Sie über die Pflege- und Familienpflegezeit, Ihre Möglichkeiten, Rechte und Pflichten sowie über Unterstützungsangebote und zeigen Ihnen anhand eines Fallbeispiels praxisnahe Handlungsansätze zur Umsetzung auf. [Weitere Infos](#).

Referentin: Petra Kather-Skibbe, KOBRA

Veranstaltungsort: Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf, Teltower Damm 35, 14169 Berlin

Anmeldung: 0800 265 080 265 50

### **6.+7.7.2019, 10-18.30 Uhr | If you can dream it, you can do it!**

Feedback einer Teilnehmerin: „Durch dieses mit Empathie und Kompetenz geleitete und dadurch gelungene Seminar habe ich jetzt einen Anfang sowie Hoffnung und den Mut gefunden, meine berufliche Neuorientierung Schritt für Schritt mit einem guten Gefühl sowie mit dem entsprechenden „Handwerkszeug“ zu beginnen. Als äußerst wertvolle weiterführende Möglichkeit sehe ich die Teilnahme am Erfolgsteam, worauf ich mich schon sehr freue [...]“

[Infos & Anmeldung](#)

### **Sommer, Sonne, Schwitzen - Keine Schließzeiten bei KOBRA**

- In den Sommermonaten finden bei KOBRA nur wenige Veranstaltungen statt. Beratungstermine können Sie aber wie gewohnt vereinbaren. [Hier geht es zu den Beratungsfomaten](#).
- Unser neues Halbjahres-Programm ist ab Mitte Juni online, Flyer erhalten Sie ab Ende Juli im Büro.

**Der nächste Newsletter erscheint im August!**

## IMPRESSUM & NEWSLETTER ABBESTELLEN

Inhaltlich Verantwortlich (nach § 55 Absatz 2 des RStV): Dr. Hildegard Schicke, hildegard.schicke@kobra-berlin.de

Text + Fotos: Rosaria Chirico, rosaria.chirico@kobra-berlin.de

Träger: Berliner Frauenbund 1945. e.V., Ansbacher Straße 63, 10777 Berlin Email: berliner.frauenbund@t-online.de

Telefon: 030 / 2183934 / Vorstand: Dr. Bettina Morhard, Ebba Christiansen

KOBRA ist Partnerin im Beratungsnetzwerk BERUFSPERSPEKTIVEN FÜR FRAUEN und wird vom Land Berlin im Rahmen des Arbeitsmarktpolitischen Rahmenprogramms durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung gefördert.

Newsletter abbestellen können Sie [hier](#). Alternativ können Sie eine Email an folgende Adresse schreiben: kobra-newsletter-owner@listen.jpberlin.de