

Female Empowerment am Gymnasium Lohr

Franz-Ludwig-von-Erthal-Gymnasium: Workshop für selbstsicheres Auftreten mit Verena Siegler

LOHR. Kürzlich fand am Gymnasium Lohr ein ganz besonderer Workshop statt: Verena Siegler, promovierte Juristin, ehemalige Richterin und Dozentin und inzwischen Coach für selbstsicheres Auftreten speziell für Frauen, kam für einen Tag ans Gymnasium Lohr, wo sie 2005 ihr Abitur ablegte, um mit über 30 Schülerinnen des Gymnasiums einen freiwilligen Workshop nur für junge Frauen der Jahrgangsstufen 10 mit 12 durchzuführen. Die Schülerinnen kamen dafür extra an einem Samstag in die Schule, um von neun bis 18 Uhr verschiedene Module zu durchlaufen.

Im Modul 1 ihres Workshops ging es ums Selbstbewusstsein: Wie kann ich meine Stärken fördern, wie mit Selbstzweifeln umgehen? Im Modul 2 stand das selbstsichere Auftreten im Vordergrund, Modul 3 beschäftigte sich mit dem Sprechen vor Gruppen und vermittelte Präsentations- und Kommunikationsskills.



Workshop »Selbstbewusst sichtbar« mit Verena Siegler.

Foto: Carolin Herrmann

Im letzten Modul wurden Strategien im Umgang mit Nervosität vermittelt – insbesondere im Hinblick auf stressfreien Umgang mit mündlichen Prüfungen, Präsentationen und Abfragen. Dabei wechselten sich Vortragsteile mit praktischen Übungen, Einzel- und Partnerarbeiten ab, so dass der im Vorfeld als lang empfundene Tag wie im Flug verging. Zwei Zoom-

meetings in zeitlichem Abstand zum Workshop sollen das Gelernte abrunden.

Frau Siegler gelang es durch ihr überzeugendes Auftreten, ihre Empathie, ihre Methodenvielfalt und ihre Authentizität, ihr junges weibliches Publikum zu begeistern. In einer Feedbackrunde am Ende eines gelungenen Tages fiel die Resonanz dementsprechend

sehr positiv aus. So hob eine Schülerin hervor, dass es ihr vor allem wichtig gewesen sei, sich »einen Tag mal nur mit mir selbst zu beschäftigen und aus der Komfortzone herauszukommen«. Eine andere Schülerin ging »mit vielen Ansätzen zur persönlichen Weiterentwicklung nach Hause«. Viele Schülerinnen gaben an, Dinge über sich gelernt zu haben, die ihnen vorher gar nicht bewusst waren. Auch die beiden begleitenden Lehrkräfte, Frau Petra Keßelring und Frau Carolin Herrmann, nahmen zahlreiche Anregungen mit, welche dann im Lerncoaching, das seit diesem Schuljahr im Gymnasium Lohr angeboten wird, umgesetzt werden können.

Danke an Frau Siegler, die dem Gymnasium finanziell entgegenkam, und den Lions Club Lohr-Marktheidenfeld für die großzügige und bereitwillige Spende zugunsten eines Female Empowerment der ganz besonderen Art!

Carolin Herrmann