



V. l.: Reinhard Rawe (LSB-Vorstandsvorsitzender), Referentin Walle Gairing mit Assistentin Ulla Twenhövel, Referentin Anja Henke, Dr. Angela Daalman (LSB-Teamleiterin Grundsatzfragen), Referentin Barbara Messer mit Assistentin Nicola Oßwald und Ela Windels (LSB-Referentin Gleichstellung).  
Fotos (2): LSB

## Wenn Löwinnen „Ja!“ sagen

Sabine Asgodom brauchte keine zwei Sätze, bis sie die rund 140 Frauen in ihren Bann zog, die zum vierten WomanPowerDay des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen gekommen waren: Die gelernte Journalistin, Buchautorin, Bundesverdienstkreuzträgerin und Mutter versteht es, ihr Publikum zu fesseln.



Sabine Asgodom

**LSB:** Mit ihrer authentischen und mitreißenden Art gab die Referentin mit ihrem Vortrag über die „Kraft des ‚JA‘ - Warum wir groß denken sollten!“ den Auftakt zum Frauenpowertag und ermutigte die

Frauen auf ganzer Linie. Ihr Erfolgsfaktor: Humor und Leichtigkeit. Spätestens nach der Löwinnen-Übung war der gesamte Toto-Lotto-Saal mit einer enthusiastischen Stimmung aufgeladen. Kein Wunder, wenn sich mehr als hundert Frauen zwischen 20 und 70 Jahren mit herausgestreckter Zunge lautstark mit einem „Uuaahh!“ anbrüllen. Das Motto von Sabine Asgodom lautet: Nutze die Chance, sag erstmal „Ja“ – der Rest wird sich fügen. Ihr Leben beschrieb sie als eine Aneinanderreihung vieler Zufälle. Die Kunst sei es, aus diesen Zufällen Chancen zu machen – durch ein mutiges „Ja“. „Alles was ich bin, verdanke ich der Fähigkeit, spontan ‚Ja‘ zu sagen.“ Und so ist der Vortrag ein Konglomerat aus persönlichen Geschichten, lebensklugen Impulsen und kabarettreife Übungen. Nachhaltig und interaktiv war die sogenannte Madonna-Übung: „Welchen Prominenten finden Sie klasse? Warum schätzen Sie diese Person?“, fragt sie ins Publikum und ließ Promi und Eigenschaften notieren, um

dann zu der überraschenden Schlussfolgerung zu kommen: „Sie haben sich eben selbst beschrieben.“ Warum sind Frauen komplizierter und Männer anders? Sabine Asgodom präsentiert ein Chart: Der Mann mit einem on/off-Knopf, die Frau mit einer Fülle an Knöpfen. Da muss selbst der einzige Mann im Raum, der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe schmunzeln. Am Ende des Hauptvortrags gab es Beifallstürme für diesen kraftvollen Auftakt, dem sich eine Workshoprunde mit drei weiteren Referentinnen anschloss.

Barbara Messer lud zum „unperfekt sein“ ein: „Bekennst euch zu einer positiven Fehlerkultur und zieht daraus Gewinn und Wachstum für das eigene Leben“, betonte sie. Die Referentin schlüpfte für Ihren Vortrag in verschiedene Rollen und präsentierte ihr Thema abwechslungsreich und ungewöhnlich: Mal gab sie die Talkmasterin, die ihr Publikum zum Thema interviewte, mal warf sie den Ärztinnenkittel über, um Strategien zum unperfekt sein zu liefern. Eine davon: Einfach mal negative Gefühle aushalten.

In dem Workshop „Durchschlagend zum Erfolg“ zeigte die Referentin und WenDO-Trainerin Walle Gairing, wie Frauen mit Entschlossenheit ihre Ziele erreichen können. Über körperliche Haltungen und Bewegungen konnten die Teilnehmerinnen ihre

eigene Kraft erfahren, mit der sie schließlich tatkräftig Bretter zerschlugen.

„Der Zugang zum Thema war mal verblüffend anders, eine tolle Idee mit dem Brett. Ich war von mir selbst überrascht, dass ich es geschafft habe, das Brett durchzuhauen“, freute sich eine Teilnehmerin. Wie Trophäen trugen die Frauen ihre geteilten Hölzer mit sich.

Rund um das Thema weibliche Macht gestaltete Anja Henke ihren Workshop: spritzig und engagiert, klassisch und offen zugleich, u. a. mit einer Gruppenarbeit, in der sie die Teilnehmerinnen über das Thema Macht diskutieren ließ. Über Sprache führte sie an Aspekte der Macht heran und zeigte auf, wie Frauen stark kommunizieren, ohne sich dabei zurückzunehmen. Am Ende füllte eine Liste mit Unwörtern von „eigentlich“ und „aber“ bis hin zu „leider“ und „trotzdem“ das Flip Chart.

Zur Abschluss des vollständig ausgebuchten WomenPowerDay 2015 gab es nicht nur Gruß- und Dankesworte, sondern auch ein „mehr davon!“, denn so lautete der vielfache Wunsch der Teilnehmerinnen.

Der fünfte WomenPowerDay ist bereits in Planung: Er wird am 16. November 2016 stattfinden.

**Kontakt:** Ela Windels,  
E-Mail: ewindels@lsb-niedersachsen.de