Am 15. Dezember: WomanPowerDay 2016

LSB: Warum tun Menschen nicht das, was sie wirklich wollen? Diese Frage gehört wohl zu den spannendsten Themen, die in der Psychologie derzeit behandelt werden. Dr. Maja Storch gibt beim WomanPowerDay am 15. Dezember einen Einblick in die Motivationspsychologie. LSB-Mitarbeiterin Ela Windels interviewte sie vorab.

Dr. Maja Storch.
Foto: Rainer Wolfensberger

Frau Storch, Frauen, die zum WomanPowerDay kommen, sind in der Regel Sportlerinnen und Businessfrauen – motiviert, zielorientiert und diszipliniert. Was können sie von Ihnen lernen?
Frauen sind oft gut in Selbstdisziplin. Sie setzen sich Ziele und zwingen sich auch, diese zu erreichen. Besser ist es jedoch Wege zu finden, die ohne Zwang funktionieren. Ich bringe den Frauen den Unterschied bei, zwischen Selbstdisziplin und Selbstregulation.

Der da wäre?
Dass ich nicht unter Zwang, sondern an meinen Bedürfnissen entlang Dinge tue, die ich für vernünftig und wichtig halte. Ich nenne es Selbstpflege.

Warum tun wir uns oft so schwer, gut zu uns zu sein?
Weil wir die Erwartungen anderer für unsere eigenen Ziele halten. Der Markt ist voll mit Literatur, wie man ein glückliches Leben führt. Wir sind einem regelrechten „Glücksterror" ausgesetzt. Im Moment ist es Menschen nicht erlaubt, ein Leben im Mittelmaß zu führen. Vielmehr müssen wir superhappy sein, supercool aussehen, die ideale Fitness und den perfekten Sex haben. Das setzt Leute unter Druck. Mögliche Folgen sind Essstörungen, Burnout, zwanghaftes Verhalten. Wir wissen wir nicht mehr, wie schlichtes Glück geht. Viele Menschen sind nicht in der Lage, auf ihr Bauchgefühl zu hören. Ohne den Verstand, der abwägt und Szenarien entwirft, geht es aber auch nicht.

Der WomanPowerDay 2016 findet am 15. Dezember von 10:30 bis 17:00 Uhr in der Akademie des Sports, Standort Hannover statt.

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

Premiere bei Vereinsmanager-Ausbildung

LSB: Der LandesSportBund kooperiert bei der Vereinsmanager-Ausbildung jetzt auch mit der Schule für Sport, Gesundheit und Bildung. Erstmals absolvieren zehn Schüler der Schule für Sport, Gesundheit und Bildung und neun Führungskräfte aus Sportvereinen gemeinsam die Vereinsmanger-Ausbidlung gemeinsam absolviert.

Möglich war dies, weil der LandesSportBund Niedersachsen gemeinnützige Gesellschaft für Sport, Gesundheit und Bildung GmbH Schule für Sport, Gesundheit und Bildung aus Melle eine Kooperationsvereinbarung über die Anerkennung von Studieninhalten getroffen haben. Darin heißt es: „Die Inhalte des Curriculums der Schule für Sport, Gesundheit und Bildung sind vergleichbar mit den Inhalten der vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannten Ausbildungskonzeption zur Lizenz Vereinsmanager/in-C des Landes-Sportbundes Niedersachsen e.V. Somit können den Schülerinnen und Schülern

Foto: LSB

60 Lerneinheiten auf den Erwerb der DOSB-Lizenz Vereinsmanager/in-C angerechnet werden. Als Nachweis bestätigt die Leitung der Schule für Sport, Gesundheit und Bildung dem LandesSportBund Niedersachsen e. V. gegenüber die Teilnahme an den Unterrichtsinhalten."
Eine vergleichbare Kooperation besteht bereits mit der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften mit der Fakultät Verkehr-Sport-Tourismus-Medien in Salzgitter.

Mehr Informationen gibt Manfred Seifert,
E-Mail: mseifert@lsb-niedersachsen.de