



Niedersächsisches  
Karrierenetzwerk  
für Frauen  
im öffentlichen Dienst



# NiKa Sisterhood

2. Halbjahr: Märchenhaft in den Jahreswechsel

## **Vorwort der ersten Vorsitzenden von NiKa, Annette Wiede**

*Liebe Nikas,  
wir wollen märchenhaft in die zweite Jahreshälfte starten.  
Dazu gibt es ein buntes Programm, welches vor allem  
Gelegenheit zum Austausch bietet, damit das Netzwerk  
weiter mit Leben gefüllt wird. Mein Dank gilt allen Nikas,  
die hier ihre Expertise einbringen und dazu beitragen,  
das Netzwerk lebendig zu halten und Frauen  
unterstützen, die eigene berufliche Karriere  
voranzutreiben oder auch mal zu hinterfragen.*

*Dieses Programm ist nicht starr, sondern darf jederzeit  
ergänzt werden, mit euren Ideen und Anregungen.*

*Und das Tolle ist, Nikas können sich auch treffen ohne  
diese Angebote, einfach so, in ganz Niedersachsen.*

*Annette Wiede*



## Digi-Mentoring | Gemeinsam Kompetenzen erweitern für ein geschlechtergerechtes Leben in Digitalien

Beim Digi-Mentoring unterstützen wir Nikas uns als Mentees und Mentorinnen im Bereich Digitalität gegenseitig. Eine digital erfahrene Frau unterstützt eine Mitgliedsfrau, die ihre digitalen Kompetenzen erweitern möchte und sich für weitere Herausforderungen im Job und im Privatleben fit macht.

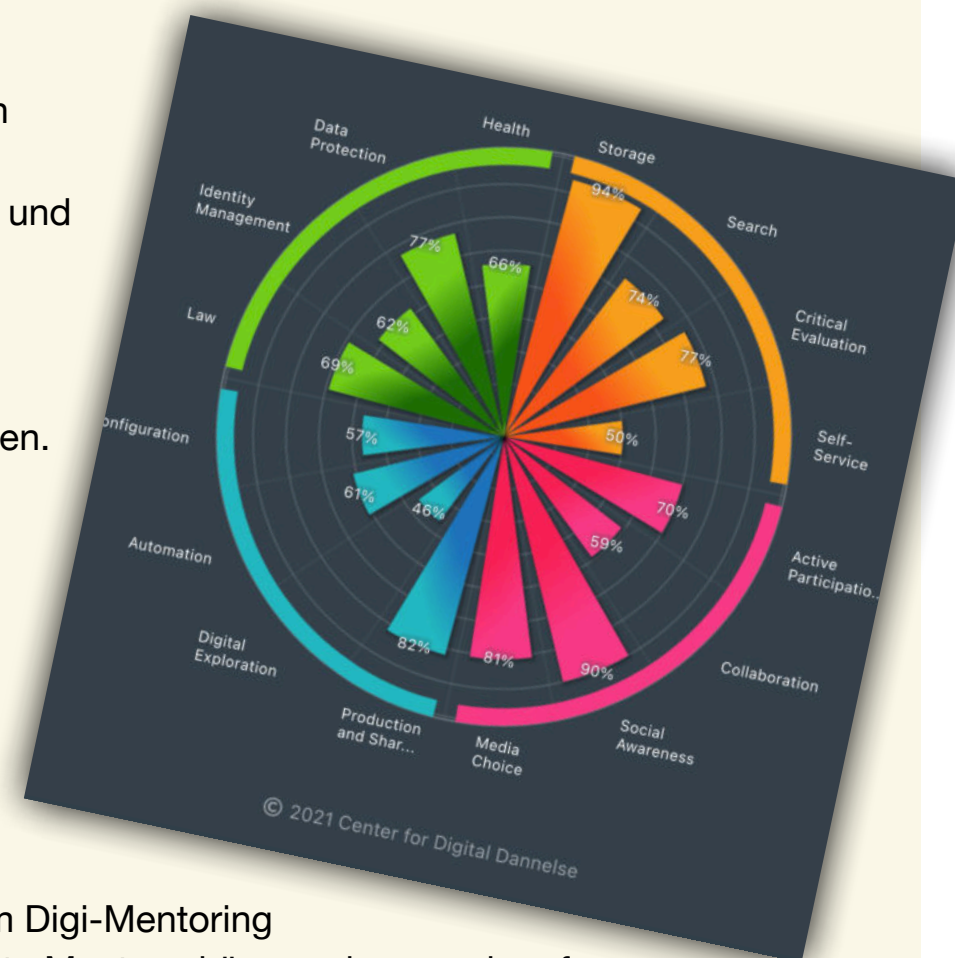
Vor Beginn des Mentoring klären wir deine Ziele und schauen, wo du mit deinen digitalen Kompetenzen stehst und wo du in Zukunft hin willst. Über den Zeitraum von 3 Monaten arbeitest du dann mit deiner Digi-Mentorin regelmäßig digital und erarbeitest deine Themen. Diese können beispielsweise sein:

- souveränes Handeln im digitalen Raum,
- professionelle Präsenz in digitalen Kontexten,
- digitale Formate besser beurteilen und nutzen können,
- Umgang mit dynamischen Wissensbeständen und Nutzung digitaler Tools,

Aus den ehemaligen Mentees werden die Mentorinnen von morgen. Mit der Teilnahme am Digi-Mentoring erklärst du dich bereit, in den Pool der Mentorinnen aufgenommen zu werden. Interessierte Mentees können dann auch auf dich zukommen.

**Mentorinnen** Jasmin Döhling-Wölm, Melanie Nowak, Annette Wiede, Manuela Wranietz.

Wenn Du Interesse an einem Digi-Mentoring hast, dann schreibe uns eine Mail und eine Mentorin nimmt Kontakt zu Dir auf.  
[info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de)





## Erhöhe deinen Einfluss mit dem Karriere- & Netzwerkcoaching für Mitglieder

Karriereentwicklung ist ein dynamisches Konzept und erfordert regelmäßige Reflexion von Stärken, Schwächen, Umfeld, Zielen, Strategien, Werten, Haltung und Netzwerken. Karriere heißt bei weitem nicht immer, den Aufstieg in Führungspositionen zu planen, sondern oft auch die gezielte Entwicklung einer Fachkarriere und auch eine Erhöhung des Einflusses auf Entscheidungsprozesse der eigenen Organisation durch Partizipation.

Es gibt viele Wege, auch im öffentlichen Dienst, die berufliche Weiterentwicklung effektiv und effizient voranzutreiben. Dabei ist eine bewusste Strategie des Netzwerkens von zentraler Bedeutung für einen nachhaltigen Erfolg für Fach- und Führungskräfte.

Um persönliche und berufliche Orientierungs-, Entscheidungs- und Netzwerkprozesse professionell zu unterstützen, bietet Nika jeder Mitgliedsfrau als Membersupport ein Karrierecoaching für eine Potential- und nach E. H. Schein. Oder du nutzt die Möglichkeit, eine strategische Entwicklung und Nutzung belastbarer Netzwerke in Veränderungsphasen und z.B. Machtwechseln durchzuführen.

Umfang: Bis zu 3 Einzelsitzungen kostenfrei pro Mitglied für einen Coachingprozess. Ab einer 4. Coachingsession wird ein Beitrag in Höhe von 90,- Euro erhoben.

**Wann** Nach Vereinbarung und Kapazität

**Wo** via Zoom und Telefon

**Coaches** Annette Wiede, Jasmin Döhling-Wölm

**Verbindliche Anmeldung** über [info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de)

Performance-Analyse mit dem Karriereanker  
Karrierenetzwerkanalyse zur  
bei



## Mit **RECHT** zur Gleichstellung - wie kann das mit der Frauenrechtskonvention CEDAW gehen?

Nur wenige Frauen kennen die Frauenrechtskonvention CEDAW der Vereinten Nationen. Während die Kinderrechts- oder Behindertenkonvention weit verbreitet ist, hinkt der Bekanntheitsgrad der Frauenrechtskonvention stark hinterher. Die Konvention ist ein starkes Instrument, welches eine große Verbreitung verdient hat.

In der Veranstaltung wollen die Konvention bekannt machen und für das Thema sensibilisieren. Durch die Vorstellung praktischer Beispiele wird die Konvention mit Leben gefüllt und es werden Handlungsoptionen eröffnet.

**Wann** 16.09.2022 15:30 - 17:00 Uhr

**Wo** online via Zoom

**Referentinnen** Annette Wiede, Silke Gardlo, Gleichberechtigung und Vernetzung e.V.

**Verbindliche Anmeldung** bis zum 09.09.2022 über [info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de). Die Veranstaltung wird 5 Minuten nach Beginn geschlossen.

## „Sidepreneurin und Herzensbusiness“

Die nebenberuflichen Gründungen von Frauen steigen stetig an. Gute Gründe gibt es viele, doch wie funktioniert nebenberufliche Selbstständigkeit und fester Job? Welche Vor- und Nachteile gibt es? Welche formalen Aspekte sind zu beachten? Welche Netzwerke helfen? Was muss ich bei meiner Geschäftsidee beachten? Ist die Idee noch nicht da, frage dich: Wobei hast du strahlende Augen? Was machst du wirklich gern? Was zieht sich als Kompetenz wie ein roter Faden durch deine Lebens- und Arbeitswelt? Darin verbergen sich ungenutzte Fähigkeiten, jede Menge Zeitmanagement und Abmachungen mit dem Hauptjob. Dieser Workshop bietet Informationen und kleine Übungen zu nebenberuflicher Gründung.

**Wann** 28.09.2022 18:00 – 20:00 Uhr

**Wo** via Zoom <https://us02web.zoom.us/j/84438476573?pwd=c0hjNXhZa0wxUVkvWWZsWHplaVd4UT09>

Meeting-ID: 844 3847 6573

Kenncode: Z9sv2A

**Referentin** Cornelia Klaus

**Verbindliche Anmeldung** über [info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de)

Dieses Angebot ist beitragsfrei. Die Veranstaltung wird 5 Minuten nach Beginn geschlossen.

## „Gemeinsam sind wir stärker – oder das Märchen von der Frauensolidarität!“

Wir wollen mit euch kurz und gut ins Gespräch kommen! Ein kurzer Impuls stimmt auf das Thema ein und anschließend folgt Austausch, Diskussion, Zeit für Gespräche oder Reflexion.

Sich zusammenschließen, um gemeinsam etwas zu erreichen ist eine tolle Sache. Ist das schon Solidarität? Was bedeutet uns im Nika-Netzwerk der Begriff und wie zeigt er sich beim Netzwerken? Welche Strategien können wir entwickeln, um solidarischer zu sein? Ganz nebenbei können wir noch klären, ob die Bremer Stadt Musikanten in Bremen angekommen wären, wenn es Eselin, Hündin, Katze und Henne gewesen wären....

**Wann** 21.09.2022, 17:00-18:30 Uhr

**Wo** <https://us02web.zoom.us/j/88127641263?pwd=ZGIPeHp2My94VFZHNVBpdIBqRTI2Zz09>

Meeting-ID: 881 2764 1263

Kenncode: 125905

**Wer** Mona Achterberg, Annette Wiede, Jasmin Döhling-Wölm

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen werden allerdings 5 Minuten nach Beginn geschlossen – also bitte pünktlich sein.

## Weiß wie Schnee und schwarz wie Ebenholz - Das Märchen von der Diversität im öffentlichen Dienst

Bei uns zu Gast: Leyla Ercan, Diversitätsagentin der Staatsoper Hannover. Sie ist zuständig für die diversitätsorientierte Öffnung und Entwicklung in den Handlungsbereichen Programm, Publikum, Personal. Sie gibt uns einen Einblick in Ihre Tätigkeit und wie Diversität im Kontext von Kunst und Kultur gestaltbar ist. Im Austausch wird es darum gehen, was wir für mehr Diversität im Öffentlichen Dienst beitragen können.

**Wann** 12.10.2022, 17:00-18:30 Uhr

**Wo** <https://us02web.zoom.us/j/88127641263?pwd=ZGIPeHp2My94VFZHNVBpdIBqRTI2Zz09>

Meeting-ID: 881 2764 1263

Kenncode: 125905

**Wer** Mona Achterberg, Annette Wiede, Jasmin Döhling-Wölm

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen werden allerdings 5 Minuten nach Beginn geschlossen – also bitte pünktlich sein.

### „Wer ist die Schönste im ganzen Land – keine Karriere des hässlichen Entleins“

Besonders Frauen stehen durch Werbung und social media unter dem Druck Schönheitsidealen zu entsprechen, die schon lange nicht mehr auf natürlichem Wege zu erreichen sind. Die Arbeitswelt ist nicht frei von Gesprächen über Intervallfasten, sündige Lebensmittel und welches Kleid vorteilhaft wirkt. Auswahlverfahren, auch im öffentlichen Dienst, sind nicht frei von optischen Einflüssen und ein zu hoher BMI kann sogar eine Verbeamtung verhindern.

Wem nutzt das „Bodyshaming“? Wie können wir unsere Arbeitswelt diskriminierungsfreier diesbezüglich gestalten? Dazu möchten wir mit Euch diskutieren.

**Wann** 17.11.2022, 17:00-18:30 Uhr

**Wo** <https://us02web.zoom.us/j/88127641263?pwd=ZGIPeHp2My94VFZHNVBpdIBqRTI2Zz09>

Meeting-ID: 881 2764 1263

Kenncode: 125905

**Wer** Mona Achterberg, Annette Wiede, Jasmin Döhling-Wölm

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen werden allerdings 5 Minuten nach Beginn geschlossen – also bitte pünktlich sein.

### „Mit Gold überschüttet – wird nur die Fleißige belohnt?“

Mein Vorbild, meine Heldin sind große Worte und damit tun wir uns manchmal schwer...? Vielleicht waren es Mentorinnen oder Türöffnerinnen, die uns begleitet, unterstützt, gefördert haben. Vielleicht waren es aber auch Märchenfiguren unserer Kindheit, wie Frau Holle oder die kluge Bauerntochter, die uns wichtige Botschaften mit auf den Lebensweg gegeben haben und uns in unserer Entwicklung und bei unserer Karriere geholfen haben. Wer waren oder sind diese Frauen und was haben sie dazu beigetragen, dass wir nun das sind wo ihr sind. Wir freuen uns alle diese Frauen kennenzulernen!

Wer Lust dazu hat, kann Bilder mitbringen oder erscheint selbst als Heldin.

**Wann** 06.12.2022, 17:00-18:30 Uhr

**Wo** <https://us02web.zoom.us/j/88127641263?pwd=ZGIPeHp2My94VFZHNVBpdIBqRTI2Zz09>

Meeting-ID: 881 2764 1263

Kenncode: 125905

**Wer** Mona Achterberg, Annette Wiede, Jasmin Döhling-Wölm

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen werden allerdings 5 Minuten nach Beginn geschlossen – also bitte pünktlich sein.



### **Reiß' Dir kein Bein aus - Oder was wir, von Rumpelstilzchen über Ziele und Aggressionen lernen können.**

Da haben wir so hervorragend unsere Ziele formuliert, lange darauf hin gearbeitet und dann bekommen wir den Marshmallow nicht! Wer kennt das nicht, die hart erarbeiteten Früchte jemand anderen ernten und essen zu sehen. Das ist in der Tat zum Haare raufen und schreien. Aber wie frau angemessen mit Aggressionen umgeht, ohne sich wie Rumpelstilzchen selber zu zerreißen, wann Aggressionen sogar gut sind, darüber tauschen wir uns an diesem Abend aus.

**Wann** 18.01.2023, 17:00-18:30 Uhr

**Wo** <https://us02web.zoom.us/j/88127641263?pwd=ZGIPeHp2My94VFZHNVBpdlBqRTI2Zz09>

Meeting-ID: 881 2764 1263

Kenncode: 125905

**Wer** Jasmin Döhling-Wölm, Mona Achterberg, Annette Wiede,

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen werden allerdings 5 Minuten nach Beginn geschlossen – also bitte pünktlich sein.

### **Märchenhaft verhandeln oder der Mythos vom Verhandeln auf Augenhöhe**

Mit den Geschichten von Sibylle von Cumae oder dem ‚Tischlein Deck Dich‘ schauen wir uns mal an, wann wir wirklich verhandeln können und wann wir es besser lassen sollten. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, wann Verhandlungen gut laufen und geben einander Hinweise, wie wir mit geschlechterstereotypen in Verhandlungssituationen konstruktiv umgehen.

**Wann** 15.02.2022, 17:00-18:30 Uhr

**Wo:** <https://us02web.zoom.us/j/88127641263?pwd=ZGIPeHp2My94VFZHNVBpdlBqRTI2Zz09>

Meeting-ID: 881 2764 1263

Kenncode: 125905

**Wer** Jasmin Döhling-Wölm, Mona Achterberg, Annette Wiede,

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltungen werden allerdings 5 Minuten nach Beginn geschlossen – also bitte pünktlich sein.

## Stadtrundgang durch Hannover "Frauen, die sich trauen"

Vor 100 Jahren wurden die deutschen Frauen politisch mündig, sie durften wählen und konnten gewählt werden. Ada Lessing hatte den Mut, sie bewarb sich um ein Reichstagsmandat. Wussten Sie, dass die erste Person im Amt des Regierungspräsidenten in Hannover eine Frau war? Oder, dass der Besitz einer Bibel einer getauften Jüdin im Konzentrationslager Halt bot? Auf diesem Stadtpaziergang stellt stattreisen Hannover e.V. Frauen vor, die sich mutig verschiedenen Widrigkeiten stellten.

**Wann** 07.10.2022 15:00 Uhr

**Wo** Hannah-Arendt-Platz

verbindliche Anmeldung bis 01.10.2022 an [info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de) und Überweisung des entsprechenden Betrages auf das NiKa

Konto: DE57 2505 0180 0910 0913 90, SPK Hannover

## Nachtwanderung an der Nordseeküste

Die Influencerin Isabell Gerstenberger hatte ihre Follower zu einem Gedankenexperiment befragt. Die Frauen wurden gefragt „Was würden Frauen tun, wenn es einen Tag lang keine Männer gäbe?“ und die Männer wurden gefragt „Was würden Männer tun, wenn es einen Tag lang keine Frauen gäbe?“

"Die meisten (Frauen) haben geschrieben, sie könnten dann ohne Angst nachts draußen sein."

<https://www.jetzt.de/gender/gedankenexperiment-24-stunden-ohne-maenner-oder-frauen>

Das ist eine super Idee und daher gehen wir mal gemeinsam mit NiKas aus dem Landkreis Cuxhaven nachts wandern. Wir laden ein, euch warm und trocken anzuziehen, um den Strand und den Wald bei Sahlenburg nach Abenddämmerung zu genießen und für uns zu haben. Eine von den CUXaffinen-NiKas wandert an dem 18.03. dann in ihren Geburtstag und schmeißt eine Runde. ;)

Also Mädels, wer wandert mit?

**Wann** 18.03.23 19:45 Uhr

**Wo** Treffpunkt am Waldfreibad Sahlenburg, Wernerwaldstraße 20, 27476 Cuxhaven

verbindliche Anmeldung bis 25.02.23 an [info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de)

## Netzwerken mit Niedersächsinen

Um alle Frauen in Niedersachsen zu erreichen und verlässliche Angebote realisieren zu können, bieten wir euch für das 2. Halbjahr 2022 hochwertige digitale Formate an. Echte zwischenmenschliche Begegnung in Digitalien zu ermöglichen und zugleich berufliche Digitalkompetenzen zu stärken, schließen Veranstaltung vor Ort in physischer Präsenz nicht aus.

Veranstaltungen vor Ort und in Präsenz könnt ihr gerne in euren Regionen organisieren, gemäß der geltenden Hygieneregeln und pandemischen Erfordernisse.

Besonders freuen wir uns, wenn ihr vor Ort Veranstaltungen als hybrides Format anbietet und interessierten Nikas eure Ideen im Flächenland Niedersachsen zugänglich macht. Wenn ihr dazu Fragen habt, dann wendet euch gerne an uns über [info@nika-netzwerk.de](mailto:info@nika-netzwerk.de). Wir unterstützen euch bei der Ideenentwicklung.

Liebe Grüße aus den Regionen in die Regionen von eurem euer Vorstand.

### ANKERFRAUEN IN DEN REGIONEN

Ankerfrauen sind Frauen, die sich bereit erklären, in ihrer Region bzw. Stadt für den Verein NiKa e.V. als Ansprechpartnerin für interessierte Frauen zur Verfügung zu stehen.

**JASMIN DÖHLING-WÖLM** für Delmenhorst, Stadt und LK Oldenburg, LK Vechta

**MELANIE NOWAK** für Landkreis Cuxhaven, Wurster Nordseeküste

**ANNETTE WIEDE** für Region Hannover und Anfragen aus anderen Bundesländern