



Vanessa Freitag (rechts), zertifizierte Trainerin für Glück und Zen-Meditation, referierte beim Frauen-Banking in Bad Lauterberg.

FOTO: VOLKSBANK IM HARZ EG

Zen-Trainerin spricht bei der Volksbank über Achtsamkeit

Das letzte Frauen-Banking im Jahr 2019 stand unter dem Titel „Freiraum fürs Glück“.

Bad Lauterberg. Das Frauen-Banking-Team der Volksbank im Harz hatte kürzlich in Dombrowskys Baude nach Bad Lauterberg eingeladen.

In der Frauen-Banking-Veranstaltung „Freiraum fürs Glück“ erfuhren die zahlreich erschienenen Gäste der Volksbank von Master of Business Administration Vanessa Freitag, zertifizierte Trainerin für Glück und Zen-Meditation, was sie konkret tun können, um dem Stress abzuschwören. „Ein Leben, in dem wir glücklich und zufrieden sind, ist kein Zufall. Aber oft befinden wir uns im Hamsterrad und nehmen

vor lauter Stress gar nicht mehr wahr, was unsere Bedürfnisse sind“, lautete die Aussage zu Beginn des Vortrages. Wie die Frauen diesem Hamsterrad entkommen, ihre Bedürfnisse wieder wahrnehmen und sich selbst neue Freiräume schaffen können, darauf ging Freitag im Anschluss in ihrem Referat ein.

Frauen brauchen Freiräume

„Freiraum bedeutet auch, mehr Geld zur Verfügung zu haben, als für die Grundbedürfnisse wie Wohnen und Lebensmittel nötig sind“, sagte Elke Steinhoff vom Frauen-Banking-Team. Sie berichtete, dass

der durchschnittliche Bruttostundenverdienst von Frauen 2018 um 21 Prozent niedriger war als der der Männer und dass Frauen rund 26 Prozent weniger Rente als Männer erhielten. „Altersarmut ist also immer noch weiblich und Altersvorsorge für Frauen deshalb umso wichtiger“, betonte Steinhoff.

Sie erläuterte weiter, welche Freiraum-Fallen es besonders für Frauen gebe, wie man sie erkennen und die richtige Strategie entwickeln könne, um auch im Alter genügend Geld für die schönen Dinge im Leben zu haben. Beispielhaft wurden die Riester- und die Rürup-Rente als

Möglichkeiten vorgestellt, um eine Altersvorsorge mit staatlicher Förderung aufzubauen. Den Frauen wurde angeboten, sich individuell genossenschaftlich beraten zu lassen. „Denn unser Antrieb ist es, für unsere Kunden die beste Möglichkeit zu finden, um ihren Freiraum im Alter zu vergrößern“, so Steinhoff abschließend.

Bei einem gemeinsamen Essen im Anschluss wurden viele Gespräche geführt und neue Kontakte geknüpft, bevor die Verantwortlichen die Veranstaltung und das Jahr des zehnjährigen Bestehens des Frauen-Bankings beendeten.