BPW Clubabend – Mindful Leadership mit Vanessa Orlando

Unser Clubabend vom 11. November stand ganz im Zeichen von *Mindful Leadership*. Vanessa Orlando, Young Representative von BPW Switzerland und Mitglied des Zentralvorstands, nahm uns mit auf eine spannende Reise in die Psychologie. Besonders erfreulich war, dass wir an diesem Abend vier Gästinnen begrüssen durften.

Zu Beginn zeigte Vanessa auf, wie stark die Zahl der Depressionserkrankungen zugenommen hat und wie viele junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren davon betroffen sind. Besonders eindrücklich war die erwähnte Zahl, dass bei jungen Frauen rund 50 Prozent betroffen sind. Dies macht deutlich, wie wichtig es ist, achtsam miteinander umzugehen.

Anschliessend lernten wir ein Modell kennen, das vier Persönlichkeitstypen anhand von zwei Achsen unterscheidet: *ruhig oder bewegt* sowie *introvertiert oder extrovertiert*. Daraus ergeben sich vier unterschiedliche Charaktertypen:

- **Integrator:in:** empathisch, teamorientiert und auf Bindung ausgerichtet.
- **Enthusiast:in:** begeisterungsfähig, mitreissend und voller Energie.
- **Analyst:in:** stetig, zuverlässig und detailorientiert, mit einem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle.
- **Macher:in:** zielstrebig, umsetzungsorientiert und auf Erfolg ausgerichtet.

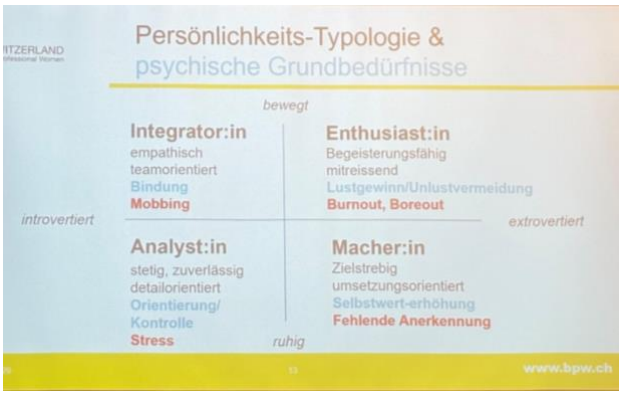
Wir erfuhren, was Menschen antreibt, was ihnen Sicherheit und Motivation gibt und welche Herausforderungen entstehen können, wenn ihre Bedürfnisse zu wenig berücksichtigt werden. Nach den theoretischen Inputs wurde es praktisch: Wir versuchten uns selbst und anschliessend, auch unsere Sitznachbarinnen anhand des Gelernten einzuschätzen. Daraus entstanden beim anschliessenden, hervorragenden Nachtessen in der Schlosserei viele interessante Gespräche.

Ein herzliches Dankeschön geht an Vanessa Orlando für die spannende und praxisnahe Vermittlung ihres Wissens. Wir nehmen viele wertvolle Impulse mit.

Ein rundum gelungener Clubabend nach unserem Motto: Gemeinsam lernen und Netzwerken!







13.11.2026 von Nicole Grütter