

Mehr Frauen an die Spitze!

Mentoring-Programm der Landesverwaltung
Rheinland-Pfalz



Themen dieser Ausgabe

Nachgefragt: Mentoring-Projektleiterin Birgit Groh-Peter

Rückblick auf vergangene Veranstaltungen

Lesenswertes zu Frauen und Finanzen

Im Fokus: Gute Vorsätze

Ausblick auf anstehende Veranstaltungen

Newsletter 2025 | 1



Zentrum für
Qualitätssicherung
und -entwicklung

Inhalt

NACHGEFRAGT bei Mentoring-Projektleiterin Birgit Groh-Peter	3
RÜCKBLICK auf vergangene Veranstaltungen	6
LESENSWERTES zu „Frauen & Finanzen“	13
IM FOKUS Von guten Vorsätzen – und wie sie sich umsetzen lassen	17
FOTOGRAFISCHER AUSBLICK auf die 15. Programmrunde	22
AUSBLICK auf anstehende Veranstaltungen	23
IMPRESSUM	25

Liebe Leserinnen und Leser,

frisch sind wir ins neue Jahr 2025 gestartet und konnten direkt im Januar die neuen Mentees der inzwischen 15. Programmrunde von „Mehr Frauen an die Spitze!“ kennenlernen. Zugleich wird es uns schwerfallen, die engagierten, spannenden Frauen zu verabschieden, die Mentees der noch laufenden 14. Programmrunde.

Die anstehende Abschluss- und Auftaktveranstaltung am 12.02.2025 markiert noch einen weiteren Abschied: Mentoring-Projektleiterin Brigitt Groh-Peter wird in diesem Jahr in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Sie blickt auf inzwischen rund 25 Jahre in der Frauenabteilung zurück und konnte dort einiges bewegen. Grund genug, sie für diesen Newsletter um ein Interview zu bitten.

Dieser Newsletter entstand in weiten Teilen „zwischen den Jahren“ – einer Zeit, die zum Rückblick und Ausblick einlädt. Viel ist geschehen in 2024! Wir freuen uns, heute noch einmal auf die vergangenen Monate zurückzublicken. Das Thema unseres Dezember-Luchtalks bot den Ausgangspunkt, um Lesens- und Hörenswertes zu „Frauen und Finanzen“ für Sie zusammenzustellen.

Neben dem Rückblick erwartet Sie im Newsletter wieder ein Ausblick auf anstehende Veranstaltungen und ein erstes Gruppenfoto von den neuen Mentees der 15. Programmrunde.

Passend zum Jahreswechsel sowie den anstehenden Veränderungen haben wir uns Gedanken darüber gemacht, was es mit den „guten Vorsätzen für das neue Jahr“ auf sich hat. Dazu haben wir verschiedene Impulse für Sie gesammelt, die Sie ins Reflektieren bringen sowie Lust darauf machen, die guten Vorhaben tatsächlich umzusetzen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und angenehme Lektüre!

Yasmin Leibenath

Externes Projektbüro „Mehr Frauen an die Spitze!“

NACHGEFRAGT bei Mentoring-Projektleiterin Birgit Groh-Peter



Birgit Groh-Peter baute das Mentoring-Programm „Mehr Frauen an die Spitze!“ mit auf und begleitete es in all den Jahren aus voller Überzeugung und mit viel Engagement.

Die studierte Juristin begann ihren Werdegang in der Personalabteilung der Commerzbank, um dann 1991 als Geschäftsführerin der Jugendministerkonferenz in das damalige rheinland-pfälzische Sozialministerium zu wechseln.

Seit Ende ihrer Elternzeit 1995 war sie, mit einem kurzen Stopp in der Kulturabteilung, in der Frauenabteilung tätig.

Liebe Birgit, du hast „Mehr Frauen an die Spitze!“ mit aufgebaut und es all die Jahre begleitet. Was zeichnet das Mentoring-Programm deiner Meinung nach besonders aus?

Sehr wichtig für das Gelingen unseres Programms war und ist, dass sich von Beginn an alle Ressorts, die Staatskanzlei sowie die Landtagsverwaltung an „Mehr Frauen an die Spitze!“ beteiligt haben - das Programm wurde von allen unterstützt und man stand ihm positiv gegenüber. „Mehr Frauen an die Spitze!“ zeichnet sich durch seine wissenschaftliche Begleitung und beständige Evaluation aus. Hierdurch ist es möglich, punktgenau und zeitnah das Programm an die Bedürfnisse der jeweiligen Programmrunde anzupassen.

Ein großes Erfolgsgeheimnis des Programms sind auch die Teilnehmenden selbst. Die Mentees sind hochmotiviert und empfinden das Programm als sinnvoll und herausfordernd. Die Mentorinnen und Mentoren sind stolz darauf, ein ganzes Jahr eine angehende Führungskraft zu begleiten, zu fördern, ihnen Türen zu öffnen und die oftmals „verschlungenen“ Pfade in der Verwaltung aufzuzeigen.

Gab es auch Herausforderungen oder schwierige Zeiten bei „Mehr Frauen an die Spitze!“?

Eine große Herausforderung war natürlich die Corona-Pandemie. Das Mentoring-Programm lebt von persönlichen Treffen und dem direkten Austausch. Es wurden verschiedene Möglichkeiten mit der Frauenministerin, wie es mit „Mehr Frauen an die Spitze!“ im Lockdown weitergehen soll, diskutiert. Wir kamen zu dem Ergebnis, dass wir die 11. Runde des Programms nicht absagen oder in komprimierter Form anbieten wollen, sondern diese um ein Jahr zu verschieben. Den Tandems, die sich ja schon gebildet hatten, haben wir die Entscheidung überlassen, ob sie sich bilateral oder in digitaler Form treffen möchten. Wir haben dieses Jahr mit Online-Seminaren wie beispielsweise „Virtuelles Präsentieren“ überbrückt. Ich bin sehr froh darüber, dass diese Seminare so gut angenommen wurden und die Tandems der 11. Runde tatsächlich alle zusammengeblieben sind.

Gab es auch in deinem beruflichen Werdegang jemanden, der dich in besonderer Weise unterstützt hat – wie eine Mentorin oder ein Mentor?

Eine konkrete Mentorin oder einen Mentor hatte ich nicht. Aber ich hatte immer Menschen in meinem Umfeld, die mich unterstützt haben, die mich ermutigt haben und mir den Rücken gestärkt haben. Insbesondere mein Ehemann - er war und ist eine große Stütze für mich.

Wenn dir eine gute Fee drei Wünsche erfüllen würde, welche du zum Wohle der Frauen einsetzen könntest – was würdest du dir wünschen?

Der erste Wunsch wäre, dass alle Frauen weltweit Zugang zu gleichen Rechten und Chancen haben. Dies umfasst die Möglichkeit, gleiche Bildung zu erhalten, gleichwertige Arbeitsmöglichkeiten zu finden und in politischen und gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen gleichberechtigt vertreten zu sein.

Der zweite Wunsch wäre, dass jede Form von Gewalt gegen Frauen ein Ende findet. Dies schließt physische, psychische, sexuelle und strukturelle Gewalt ein. In vielen Teilen der Welt sind Frauen nach wie vor Opfer von Gewalt, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder im öffentlichen Raum. Ein sicherer Raum, in dem Frauen ohne Angst leben und arbeiten können, ist eine Grundvoraussetzung für ihr Wohl und ihre Selbstbestimmung.

Mein dritter Wunsch wäre, dass „Mehr Frauen an die Spitze!“ noch viele Jahre tolle, engagierte Frauen in der Landesregierung auf ihrem Weg begleitet und unterstützt.

Welchen guten Rat möchtest du den Frauen in der Landesverwaltung mitgeben?

Mein Rat an Frauen in der Landesverwaltung wäre, bewusst ihre Stärken zu nutzen und sich nicht davor zu scheuen, Führungsverantwortung zu übernehmen. Es ist wichtig, eine Balance zwischen fachlicher Kompetenz und empathischer Führung zu finden. Gleichberechtigung ist ein fortlaufender Prozess, und es ist entscheidend, sich als Vorbilder zu zeigen.

Darüber hinaus wäre es gut, Netzwerke zu pflegen und Mentoring-Beziehungen zu suchen – sowohl als Mentee als auch als Mentorin. Dies kann nicht nur bei der persönlichen Weiterentwicklung helfen, sondern auch das berufliche Wachstum fördern und Türen öffnen. Letztlich ist es entscheidend, sich selbst treu zu bleiben und eine klare Vision für die eigene Karriere zu entwickeln, ohne sich durch äußere Erwartungen einzuschränken.

Abschließend sind wir natürlich neugierig, welche Vorsätze und Pläne du für die nächsten Monate hast. Womit möchtest du deine Zeit verbringen, wenn du nicht mehr täglich im Dienste des MFFKI bist?

Ich werde es genießen, nicht mehr morgens um 5:30 Uhr aufzustehen. Ich werde ausschlafen, gemütlich frühstücken und Zeitung lesen. Lesen ist ein Hobby, das ich sicherlich mehr pflegen werde.

Mit meinem Mann werde ich auf Reisen gehen, endlich lang gehegte Reiseziele besuchen oder auch einfache kürzere Ausflüge und Wanderungen in der näheren oder weiteren Umgebung machen.

Mein Engagement im Deutschen Juristinnenbund möchte ich vertiefen und ich möchte Kunstgeschichte studieren, einen Traum, den ich schon ganz lange träume.

Liebe Yasmin, mir wird es sicherlich nicht langweilig werden.

Danke für das Gespräch, liebe Birgit! Wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft und freuen uns, wenn du beim ein oder anderen Lunchtalk dabei sein wirst!



Birgit Groh-Peter auf der Abschluss- und Auftaktveranstaltung 2024 (Foto: K. Schäfer)

RÜCKBLICK auf vergangene Veranstaltungen

Veranstaltungen der 14. Programmrunde

Die zweite Jahreshälfte brachte den Mentees der 14. Programmrunde eine bunte Vielfalt an Veranstaltungen:

Nach der Sommerpause starteten die Mentees mit einer von ihnen selbst organisierten Veranstaltung in das zweite Mentoring-Halbjahr, welche sie raus aus Seminarräumen und hinein in die Natur führte: Die [Exkursion in den Ober-Olmer Wald](#) am 06.09.2024. Unter der fachkundigen Leitung von Försterin Leonie Münzer entdeckte die Gruppe dieses besondere Naturschutzgebiet vor den Toren von Mainz. Wer sich mit dem Waldschutz beschäftigt, kann rasch auch Analogien zum Thema „Führung“ ziehen, denn in beiden Bereichen zeigt sich eindrucksvoll: Resilienz, Diversität und vorausschauendes Handeln sind wichtige Grundlagen für ein gesundes Ökosystem – im Wald wie im Arbeitsleben.

Da mit BM-Pressesprecherin Monika Bohn eine ausgebildete Yogalehrerin Teil der Mentee-Gruppe ist, stand nach der Mittagspause eine Yoga- und Meditationseinheit an. Neben der bewussten Bewegung und Entspannung stand dabei auch der Gedanke im Mittelpunkt, dass der Atem deutlich mehr ist als durch den Körper strömende Luft. Mit bewusstem Atmen ist es möglich, die eigene Stimmung und Energie zu beeinflussen – eine Fähigkeit, die auch im beruflichen Kontext hilfreich ist.



Mentees der 14. Programmrunde bei der geführten Waldexkursion (Foto: Y. Leibenath)

Am 18. und 19.09.2024 ging es thematisch sehr spannend mit dem von Anja Henningsmeyer geleiteten Verhandlungstraining „**Kommunikation: Konflikt und Verhandeln**“ weiter.

Der zweitägige Workshop widmete sich auf vielfältige Weise der konfliktreichen Kommunikation und zeigte Denkweisen und praktische Methoden auf, die dabei unterstützen, das eigene Verhandlungsziel zu erreichen. Die Veranstaltung fand in diesem Jahr erstmals in Kirchheimbolanden statt.



Mentees der 14. Programmrunde im Verhandlungsseminar mit Anja Henningsmeyer (Foto: Y. Leibenath)

Der Qualifizierungsworkshops „**Gute Führung**“ unter der Workshopleitung von Eva Scheuba führte die Mentees am 08.10.2024 wieder in die inzwischen vertrauten Räumlichkeiten des MFFKI. Ein Tag für viele sehr grundlegende Fragen, die sich Führungskräften regelmäßig stellen können:

Wie will ich führen? Was macht meinen Führungskontext besonders?

Wo ist mein Platz im Team?

Wie kann ich Aufgaben delegieren oder Wertschätzung zeigen?

Wie kann ich Mitarbeitende langfristig binden und motivieren?

Auch Möglichkeiten zum Umgang mit Konflikten innerhalb des Teams wurden besprochen.

Ein kompakter Tag rund um ein komplexes Thema!

Die beiden folgenden Workshopthemen waren zu Beginn des Jahres nicht vorgegeben, sondern wurden durch die Gruppe der Mentees individuell gewählt:

In „**Gute Wirkung & präsenes Auftreten**“ befassten sich die Mentees am 12.11.2024 unter der Leitung von Andrea Stasche einen Tag lang ausführlich mit Stimme und Körpersprache. Frau Stasche ging aus-

fürhlich auf die individuellen Anliegen der Teilnehmerinnen ein und brachte eine Vielzahl praxiserprobter Tipps mit – vom Umgang mit Lampenfieber über die ideale Stimmlage bis hin zu Verhaltensweisen und Visualisierungsmöglichkeiten, die zu mehr Präsenz im Raum führen.

In eine ganz andere Richtung ging der zweite individuell gewählte Workshop, welcher aufzeigte, wie „Agiles Arbeiten“ aussieht und welche Tools und Methoden sich hierfür etabliert haben. Workshopleiter Kristian Schneider vermittelte am 13.11.2024 zunächst die Grundlagen und das Mindset des agilen Arbeitens. Der darauf aufbauende zweite Termin fand am 29.11.2024 online statt. Anhand des digitalen Whiteboards „Conceptboard“ erarbeiteten die teilnehmenden Mentees, Mentorinnen und Mentoren mögliche Einsatzgebiete des agilen Arbeitens für ihre jeweiligen beruflichen Kontexte.



Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops „Agiles Arbeiten“ mit Kristian Schneider
(Foto: H. Walker/Landtag)

In raschen Schritten näherte sich das Jahr dem Ende – und so wurde es auch Zeit, das Mentoring-Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen. In der „Mentoring-Abschlussbilanz“ am 12.12.2024 schuf Heike Schubert im Erbacher Hof für alle Mentees, Mentorinnen und Mentoren einen Rahmen, um das Erreichte gemeinsam zu würdigen, und ermunterte auch zum Blick nach vorne.

„Irgendwie muss es für uns zusammen weitergehen – auch nach dem offiziellen Ende der 14. Programmrunde“, beschlossen die Mentees und sammelten erste Ideen, wie sie den Kontakt in der Gruppe auch weiterhin pflegen und bewahren möchten.

Lunchtalks, Follow-up-Treffen und Workshop für Mentorinnen und Mentoren

Bei „Mehr Frauen an die Spitze!“ möchten wir auch über die jeweils laufende Programmrunde hinaus beständige Vernetzungsmöglichkeiten und immer wieder wertvolle Impulse rund um Führungsthemen und berufliche Weiterentwicklung bieten.

Im zweiten Halbjahr 2024 konnten wir zu drei Lunchtalks einladen und freuten uns über das große Interesse an den gewählten Themen.

Regierungssprecherin **Andrea Bähner** gewährte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am 09.09.2024 im Nebenraum des Landtagsrestaurants sehr persönliche Einblicke in ihren beruflichen Werdegang und informierte zudem über ihren Arbeitsbereich.

Andrea Bähner wusste bereits in jungen Jahren, dass sie Journalistin werden wollte und ging diesen Weg mit Leidenschaft, einer großen Portion Neugierde und voller Zuversicht.

Seit 2016 ist Bähner inzwischen als Regierungssprecherin tätig und schilderte im Lunchtalk, mit welchen Herausforderungen und welcher Themenvielfalt diese Tätigkeit verbunden ist. Dabei wurde deutlich, wie viel Wissen, Flexibilität, Kritikfähigkeit und auch Fingerspitzengefühl die Arbeit in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit erfordert.

Ihr Ziel ist es, Politik verständlich zu machen, indem sie komplexe Zusammenhänge didaktisch sinnvoll komprimiert und greifbar macht. Damit möchte sie Politikverdrossenheit entgegenwirken und zum demokratischen Miteinander beitragen.



Birgit Groh-Peter, Andrea Bähner und Yasmin Leibenath beim Lunchtalk mit Andrea Bähner im ESSZIMMER des Landtags (Fotos: S. Önder/Y. Leibenath)

Auch der **Lunchtalk mit Sandra Baumbach** am 30.10.2024 zeichnete sich durch die große Offenheit der Vortragenden aus, die ihren Karriereverlauf für die Anwesenden eindrucksvoll schilderte und dabei auch sehr offen auf Herausforderungen einging, mit denen sie sich konfrontiert sah.

Sandra Baumbach ist seit 2023 Vorständin der Investitions- und Strukturbank (ISB) und war zuvor in unterschiedlichen verantwortungsvollen Positionen bei der Sparkasse tätig. Auch im Bankenwesen sind Frauen per se zahlreich vertreten, in den Spitzenpositionen allerdings rar – wengleich in einem [Focus-Beitrag vom 24.10.2024](#) ein optimistischer Ton angeschlagen wird.

Im Nachgang an Sanda Baumbachs Impulsvortrag wurde lebhaft diskutiert und es zeigte sich, dass insbesondere ein Aspekt die Teilnehmerinnen umtrieb: Wie lässt sich eine verantwortungsvolle und zeitintensive Führungsposition mit dem Privatleben und speziell mit der Rolle als Mutter vereinbaren? Was kann, muss und will ich in welchem Bereich leisten? Und wie gehe ich mit dem schlechten Gewissen um, das unweigerlich entsteht, wenn man das Gefühl hat, den Anforderungen der verschiedenen Lebensbereiche nicht gerecht zu werden? Allgemeingültige Lösungsvorschläge gibt es nicht und es gilt stets, einen ganz individuellen, passenden Weg zu finden. Der offene Austausch und das Kennenlernen verschiedener Perspektiven tragen jedoch gewiss dazu bei, die Vielfalt an Möglichkeiten noch besser auszuloten, sich gegenseitig zu ermutigen und zu bestärken.

Der letzte Lunchtalk des Jahres holte die Wissenschaft ins ESSZIMMER des Landtags: [Prof. Dr. Andrej Gill](#) vom Lehrstuhl für Corporate Finance der Johannes Gutenberg-Universität Mainz referierte am 13.12.2024 zu „Frauen und Finanzen“. Er berichtete, welche Erkenntnisse die verhaltensökonomische Forschung zu Finanzentscheidungen liefert und inwieweit genderspezifische Unterschiede beim Umgang mit Geld identifiziert werden können. Dabei wurde deutlich, dass viele Frauen sich vergleichsweise wenig mit dem Vermögensaufbau auseinandersetzen und ein geringes Selbstbewusstsein im Umgang mit Finanzen aufweisen, was sich faktisch negativ auf den tatsächlichen Vermögensaufbau auswirkt. Sowohl in der Diskussionszeit nach dem Vortrag als auch in den Gesprächen beim gemeinsamen Mittagessen zeigte sich, dass der Lunchtalk etwas in den Teilnehmerinnen bewegt hatte. Vielfach wurde der Vorsatz gefasst, sich zukünftig bewusster mit Finanzfragen auseinanderzusetzen. Um diesen guten Vorsatz zu unterstützen, haben wir das wichtige Thema in diesem Newsletter in einem eigenen Beitrag erneut aufgegriffen (S. 17).



Prof. Dr. Gill beim Lunchtalk zu „Frauen und Finanzen“ (Foto: Y. Leibenath)

Die Lunchtalks standen allen ehemaligen sowie aktuellen Mentees, Mentorinnen und Mentoren offen. Demgegenüber gab es auch Veranstaltungen, welche spezifische Mentoring-Jahrgänge adressierten. Follow-up-Treffen im Nachgang an die ca. einjährige Mentoring-Zeit laden zum Wiedersehen ein und lassen Raum, um sich gegenseitig auf den neusten Stand zu bringen und Wissen miteinander zu teilen oder Einblicke in verschiedene Arbeitsbereiche zu geben.

Das inzwischen dritte **Follow-up der 11. Programmrunde** stellte die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung in den Mittelpunkt. Die beiden ehemaligen Mentees Madleine Reccius (BM) und Ann-Kathrin Tauber (FM) arbeiten beide als Pressesprecherinnen und gestalteten am 11.07.2024 einen Vormittag, der den Teilnehmerinnen einen Eindruck vom vielseitigen Aufgabenbereich und den Anforderungen im Bereich Pressearbeit gewährte sowie darüber hinaus gute Tipps bereitstellte, wie eine gute Zusammenarbeit zwischen den Fachreferaten und der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt werden kann.



Teilnehmerinnen des Follow-ups zum Thema Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (Foto: Y. Leibenath)

Zum **Follow-up der 13. Programmrunde** gibt es leider kein Erinnerungsfoto – und doch ist der Termin am 23. September 2024 sicherlich allen Teilnehmerinnen in eindrucksvoller Erinnerung:

Ann-Kathrin Bingenheimer (JM) organisierte für die ehemaligen Mentees, Mentorinnen und Mentoren eine Exkursion in die JVA Rohrbach. Dort wurde die Gruppe von der Anstaltsleiterin begrüßt und erhielt eine Führung durch die verschiedenen Bereiche der Justizvollzugsanstalt.

Zudem fand am 04.09.2024 das Auftakttreffen für die **Kollegiale Fallberatung der 13. Programmrunde** statt. Auf Einladung von Claudia Engelmann (LBB) bot der Termine eine gute Gelegenheit, um sich aktuellen beruflichen Anliegen und Herausforderungen zu widmen. Das intensive gemeinsame

Mentoring-Jahr ist eine optimale Grundlage für die Etablierung einer kollegialen Fallberatung, denn die Gruppe ist miteinander vertraut, einen offenen und konstruktiven Umgang untereinander gewohnt und auch die Vielfalt der Arbeitskontexte sorgt dafür, dass die Anliegen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet werden können.



Mentees der 13. Programmrunde beim ersten Treffen der Kollegialen Fallberatung (Foto: H. Müller)

Ein etabliertes Format ist die [kollegiale Fallberatung in der 11. und 12. Runde](#). Insgesamt fanden fünf jeweils zweistündige Treffen statt, die jeweils von einer ehemaligen Mentee organisiert wurden, um den Kontakt untereinander zu bewahren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Ein besonderes Highlight des Jahres 2024 war der eintägige Workshop zu „[Macht und Verantwortung](#)“, der am 27.11.2024 im MWG speziell für Mentorinnen und Mentoren von „Mehr Frauen an die Spitze!“ durchgeführt wurde.

Unter der Leitung von Ronja Frölich diskutierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr offen darüber, inwieweit ihre Führungsrolle ihnen Macht verleiht und inwieweit sie sich auch mit Ohnmacht konfrontiert sehen. Als Führungskraft trägt man für vieles Verantwortung und benötigt den Mut, Entscheidungen zu treffen – trotz der vielfältigen Unsicherheiten, mit denen diese stets verbunden sind. Ronja Frölich spannte in ihrem Input einen weiten Bogen zwischen psychologischen und soziologischen Theorien und ließ dabei zugleich viel Raum für den Austausch in der Gruppe.

LESENSWERTES zu „Frauen & Finanzen“

„Frauen und Finanzen“ nahm Prof. Dr. Andrej Gill vom Lehrstuhl für Corporate Finance der JGU Mainz aus verhaltensökonomischer Perspektive beim Lunchtalk am 13.12.2024 in den Blick. Sein Vortrag hat gewiss vielen Teilnehmerinnen deutlich gemacht, dass sie an der ein oder anderen Stelle in Sachen Vermögensbildung nachsteuern können. Uns haben im Nachgang noch Hinweise von Teilnehmerinnen erreicht, die wir Ihnen an dieser Stelle nicht vorenthalten wollen, wenn auch Sie den Vorsatz haben, sich in 2025 verstärkt um Ihre Finanzen kümmern zu wollen.

- Der Bundesverband deutscher Banken ließ im Jahr 2024 eine repräsentative Umfrage durchführen, um im Report „Female Finance 2024“ zu erfassen, inwieweit Frauen und Männer unterschiedliche Finanz- und Anlageverhalten sowie mehr oder weniger Finanzaffinität und -wissen aufweisen. Um sich einen Überblick zu verschaffen folgen Sie diesem [Link zum Report „Female Finance 2024“](#).
- Die Verbraucherzentralen bieten nicht nur Beratung zu Finanzen und Versicherung an, sondern starten in 2025 ein Projekt speziell zum Thema „Frauen und Finanzen“. Wer sich informieren möchte, gelangt über diesen [Link zur Projektseite der Verbraucherzentrale](#).
- In der ZDF-Mediathek kann eine sehenswerte Dokumentation zum Thema abgerufen werden: [Frauen in der Armutsfalle](#) (30 Min.).
- In seinem Vortrag ging Prof. Dr. Gill auch auf verschiedene Studien zum Finanzwissen und deren Ergebnisse im Geschlechtervergleich ein. Problematisch ist insgesamt nicht nur, dass Frauen sich im Vergleich zu Männern durchschnittlich weniger mit Finanzthemen befassen, sondern auch, dass Finanzberatungen Frauen schlechter beraten und ihnen teurere Angebote vermitteln. Lesenswert hierzu ist der Artikel von SZ-Redakteur Sebastian Strauß „[Frauen werden in der Finanzberatung benachteiligt](#)“.
- Wie steht es um Ihr grundlegendes Finanzwissen? Wir haben Ihnen nachfolgend die 12 Fragen zusammengestellt, mit der die Finanztip Stiftung in 2021 das Finanzwissen von 3082 Personen im Alter von 16-69 im Rahmen einer Onlinebefragung in Deutschland erfasste. [Machen Sie den Test](#) auf den nachfolgenden Seiten zunächst selbst, bevor Sie in die Ergebnisse schauen! Hier der [Link zur Studie](#). (Die richtigen Antworten auf die leicht modifizierten Fragen finden Sie im Newsletter auf Seite 25.)

Wissenstest Finanzen (Fragen aus der Studie der Finanztip Stiftung 2021)

1. Sie haben ein Girokonto mit einem Disporahmen von 1.000 €. Ab wann fallen Dispozinsen an, wenn Ihr Kontostand -500 € beträgt?
 - a) Es fallen zunächst keine Dispozinsen an, solange ich das Konto bis zum Ende des Monats ausgleiche.
 - b) Es fallen sofort Dispozinsen an, die am Ende des Monats abgebucht werden.
 - c) Es fallen keine Dispozinsen an.
 - d) Weiß ich nicht.

2. Sie erhalten ein Erbe von 5.000 €. Damit wollen Sie in 2 Jahren eine neue Küche finanzieren. Welche Option ist für Sie am besten?
 - a) Ich investiere das Geld in Gold, um es vor der Inflation zu schützen.
 - b) Ich überweise das Geld auf mein Girokonto, damit ich immer eine Übersicht über mein Geld habe.
 - c) Ich lege das Geld in einem 2-jährigen Festgeldvertrag an.
 - d) Ich lege das Geld in Aktien an, um möglichst viel Rendite zu erwirtschaften.
 - e) Weiß ich nicht.

3. Welche Versicherung sollte man auf jeden Fall haben?
 - a) Haftpflichtversicherung
 - b) Kfz-Insassenversicherung
 - c) Sterbegeldversicherung
 - d) Kreditausfallversicherung
 - e) Weiß ich nicht.

4. Sie planen eine Wohnung zu mieten. Die Warmmiete beträgt 850 €. Welche zusätzlichen Kosten fallen für Sie an?
 - a) Wasser
 - b) Müllentsorgung
 - c) Strom
 - d) Hausmeister und Treppenhausreinigung
 - e) Weiß ich nicht.

5. Sie nehmen einen Kredit von 1.000 € über 1 Jahr auf. Welche Option ist am günstigsten?
- a) Einmalige Rückzahlung der 1.000 € plus 6 Prozent Zinsen.
 - b) Rückzahlung in zwei Raten von je 500 € plus 6 Prozent Zinsen.
 - c) Eine fixe, einmalige Rückzahlungssumme von 1.040 €.
 - d) Weiß ich nicht.
6. Sie wollen einen Kredit von 10.000 € aufnehmen. Ihre Bank bietet Ihnen 2 Optionen an. Wo fallen weniger Zinsen an?
- Option 1: Zinssatz von 4% über 5 Jahre
- Option 2: Zinssatz von 5% über 3 Jahre
- a) Die Summe der Zinsen ist bei Option 1 niedriger.
 - b) Die Summe der Zinsen ist bei Option 2 niedriger.
 - c) Die Summe der Zinsen ist bei beiden Optionen gleich.
 - d) Weiß ich nicht.
7. Sie haben 1.000 € Schulden und der Zinssatz beträgt 10% pro Jahr. Wenn Sie nichts zurückbezahlen, wann verdoppelt sich der Betrag Ihrer Gesamtschulden inklusive Zinsen?
- a) In weniger als 2 Jahren
 - b) In 2 bis 4 Jahren
 - c) In 5 bis 10 Jahren
 - d) In mehr als 10 Jahren.
 - e) Weiß ich nicht.
8. Sie erhalten von Ihrem Arbeitgeber einen Bonus von 1.000 €. Zudem haben Sie einen bestehenden Kredit mit einem Zinssatz von 5%. Wie sollten Sie die 1.000 € am besten einsetzen?
- a) Ich mache eine Sondertilgung des bestehenden Kredits.
 - b) Ich lege das Geld in einem Festgeldvertrag mit 3% Zinsen für 3 Jahre an.
 - c) Beide Optionen sind gleichgut.
 - d) Ich weiß es nicht.

9. Sie erhalten auf Ihr Erspartes 1% Zinsen. Die Inflationsrate beträgt 2%. Was können Sie sich nach einem Jahr von Ihrem Ersparten leisten?
- a) Mehr als heute.
 - b) Weniger als heute.
 - c) Genauso viel wie heute.
 - d) Weiß ich nicht.
10. Sie haben 100 € gespart und der Zinssatz liegt bei 1%. Wieviel Geld haben Sie nach 10 Jahren auf dem Konto?
- a) Mehr als 110 €.
 - b) Genau 110 €.
 - c) Weniger als 110 Euro.
 - d) Weiß ich nicht.
11. Sie möchten Geld in Aktien investieren. Welche der Anlageformen ist grundsätzlich weniger riskant?
- a) Fonds mit Aktien mit sehr vielen Unternehmen aus der ganzen Welt.
 - b) Fonds mit Aktien mit sehr vielen Unternehmen aus Deutschland.
 - c) Aktie eines einzelnen Unternehmens.
 - d) Weiß ich nicht.
12. Ihr Bankberater bietet Ihnen einen handelsüblichen Aktienfonds zur Geldanlage an. Welche Kosten (unabhängig vom Wertpapierdepot) fallen hierbei üblicherweise für Sie an?
- a) Bei Aktienfonds fallen grundsätzlich keine Kosten an.
 - b) Weil ich Kunde/Kundin der Bank bin, ist der Fonds für mich kostenlos.
 - c) Die Bank erhält für die Vermittlung eine Provision, die ich indirekt trage, da sie aus meinem im Fonds angelegten Geld abgezogen wird.
 - d) Weiß ich nicht.

Die richtigen Antworten zu den Fragen finden Sie in diesem Newsletter beim Impressum auf S. 25.

IM FOKUS Von guten Vorsätzen – und wie sie sich umsetzen lassen

Das neue Jahr hat gerade begonnen. Haben auch Sie rund um den Jahreswechsel innegehalten und überlegt, was Sie in 2025 verändern oder erreichen möchten? Oder gehören Sie zu denjenigen, die keine Pläne mehr schmieden, weil die guten Vorsätze in den vorangegangenen Jahren stets im hektischen Alltag untergegangen sind?

In diesem Beitrag möchten wir der Frage nachgehen, wie wir für uns geeignete Vorsätze formulieren können, die uns motivieren und tatsächlich zu nachhaltigen Veränderungen führen.



Viele Vorsätze für 2025 (Grafik: Y. Leibenath mittels DALL-E3)

Die Wissenschaft hinter guten Vorsätzen

Besonders aufschlussreich für die Formulierung guter Vorsätze ist Edwin Lockes Zielsetzungstheorie, die bis heute zahlreiche Anknüpfungspunkte für die Forschung rund um Motivation und High Performance bietet (vgl. Latham & Locke 2007; Bates et. al. 2023). Demnach sollen Vorsätze im Hinblick auf die formulierte Absicht spezifisch und angemessen herausfordernd sein. Zu guten Ergebnissen gelangen wir, wenn dem Vorhaben genug Aufmerksamkeit geschenkt wird, wir beharrlich bleiben, der Aufwand bewältigt werden kann und wir eine passende Strategie für die Zielerreichung haben. Zudem spielen weitere Faktoren eine Rolle, wenn es um die Verwirklichung unserer Vorhaben geht: Verfügen wir über die benötigten Kenntnisse und haben die erforderlichen Ressourcen? Vertrauen wir in unsere Fähigkeiten? Wie komplex ist das Vorhaben? Erhalten wir Feedback während des Umsetzungsprozesses? Und vor allem auch: Ist uns das Ziel wirklich wichtig?

Augenscheinlich ist es tatsächlich voraussetzungsreich, die eigenen Träume in realisierbare Ziele zu packen. Und auch die vorhandenen Rahmenbedingungen können unterschiedlich hilfreich oder erschwerend auf unsere Erfolgsaussichten einwirken.

Diese drei Punkte lohnt es sich beim Fassen guter Vorsätze in besonderer Weise zu berücksichtigen:

- **Spezifisch und messbar:** Vage Vorsätze wie „Ich möchte mehr Sport machen“ sind schwer umzusetzen. Es hat mehr Effekte, ein möglichst konkretes, messbares Ziel zu setzen, z. B.: „Ich möchte im Januar zweimal pro Woche 30 Minuten joggen und immer mittwochs zur Pilates-Stunde gehen.“
- **Anspruchsvoll, aber machbar:** Sind die Ziele ambitioniert, führt dies nachgewiesenermaßen zu mehr Engagement. Werden Ziele hingegen zu anspruchsvoll, glaubt man nicht mehr an ihre Realisierung – und erreicht sie infolgedessen auch nicht.
- **Verbunden mit innerer Motivation:** Ziele, die nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz ansprechen, haben die größte Durchschlagskraft. Vorsätze, die auf externem Druck basieren („Ich sollte...“) oder von gesellschaftlichen Erwartungen geprägt sind, verlieren schnell an Energie.

Die Macht der Gewohnheit

Gewohnheiten sind die unsichtbaren Architekten unseres Lebens – sie bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Studien zeigen, dass etwa 40% unseres täglichen Verhaltens durch Routinen geprägt sind, die sich tief in unserem Gehirn verankern. Das liegt daran, dass Gewohnheiten Energie sparen: Sie erlauben unserem Gehirn, im Autopilot-Modus zu arbeiten, damit Ressourcen für komplexere Entscheidungen frei bleiben. Doch diese Macht ist ein zweischneidiges Schwert, denn unbewusste Muster können uns ebenso stärken wie sabotieren. Der Schlüssel liegt darin, die Kraft der Gewohnheiten bewusst zu nutzen, um gewünschte Veränderungen zu fördern. Positive Gewohnheiten beginnen oft mit kleinen, konkreten Schritten – etwa fünf Minuten täglicher Bewegung oder einem bewussten Moment der Dankbarkeit. Durch Wiederholung entsteht ein stabiler Kreislauf aus Auslöser, Handlung und Belohnung, der neue Routinen festigt. Gleichzeitig ist es wichtig, schädliche Gewohnheiten zu erkennen und durch bessere Alternativen zu ersetzen.

Mit der richtigen Strategie können Gewohnheiten zu einem unschätzbaren Werkzeug werden, um persönliche und berufliche Ziele nachhaltig zu erreichen.

Tipps für nachhaltige Vorsätze

Wenn Sie sich für das neue Jahr Ziele setzen möchten, probieren Sie folgende Schritte aus:

- **Lassen Sie das Jahr mit einer Herzensfrage beginnen** und suchen Sie eine Antwort auf folgende Frage: Was möchte ich am Ende des Jahres über mich sagen können?
Vielleicht möchten Sie stolz darauf sein, dass Sie eine bessere Balance zwischen Beruf und Privatleben gefunden haben. Oder dass Sie sich mutig auf Veränderungen eingelassen haben, die für Ihre Weiterentwicklung wichtig sind.

- **Reflektieren Sie Ihre Werte:** Was ist Ihnen wirklich wichtig? Ist es Gesundheit, Kreativität, Familie oder berufliche Weiterentwicklung? Ziele, die sich an Ihren Werten orientieren, sind langfristig erfüllender. Mitunter ist es zudem nicht möglich, alle Ziele gleichzeitig zu erreichen. Bei Zielkonflikten hilft ein Wertebewusstsein, die richtigen Prioritäten zu setzen.
- **Formulieren Sie Ihre Vorsätze positiv:** Statt „Ich möchte weniger unproduktiv sein“ könnten Sie formulieren: „Ich nehme mir täglich 30 Minuten für konzentriertes Arbeiten ohne Ablenkung.“ Positive Formulierungen sind motivierender.
- **Planen Sie kleine Schritte:** Große Vorsätze können überwältigend wirken. Teilen Sie Ihre Ziele in machbare Schritte auf, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.
Auch die 1%-Methode lohnt es sich im Hinterkopf zu behalten. Im Sinne des Prinzips kontinuierlicher Verbesserung führen kleine, tägliche Fortschritte zu langfristig beeindruckenden Ergebnissen.
- **Feiern Sie Ihre Erfolge:** Jedes erreichte Etappenziel ist ein Grund zur Freude. Diese kleinen Erfolgserlebnisse führen dazu, dass Dopamin ausgeschüttet wird und stärken damit die Motivation.
- **Suchen Sie sich Verbündete und Wegbegleiter:** Wer über die eigenen Ziele spricht, kann in zweifacher Hinsicht profitieren: Einerseits entsteht eine sanfte Form sozialen Drucks, weil wir nicht als inkonsequent gelten möchten, andererseits können uns andere Menschen bewusst bei der Zielerreichung unterstützen, indem sie hilfreiche Impulse geben, konkret bei der Umsetzung helfen oder uns regelmäßig an unsere Ziele erinnern.
Vielleicht haben Sie Lust, sich in Ihrem (ehemaligen) Mentoring-Jahrgang passende Verbündete zu suchen, mit denen Sie Ihre Fortschritte gemeinsam verfolgen – und feiern!

Das neue Jahr lädt dazu ein, bewusster und erfüllter zu leben. Dafür benötigt es keinen Perfektionismus. Viel besser sind Ziele, die Kopf und Herz verbinden. So wird 2025 zu einem Jahr, in dem sich wirklich etwas bewegt.

Das Überwinden und das Etablieren von Gewohnheiten

Schlechte Gewohnheiten lassen sich nicht einfach „löschen“ – sie müssen durch konstruktive Alternativen ersetzt werden.

„Eine Gewohnheit führt dazu, dass wir sofort und automatisch handeln, während unsere Fähigkeit, zu denken und zu überlegen, umgangen wird. Wenn man gewohnheitsmäßiges Verhalten ändern will, sollte man sich auf diesen Übergang zwischen Hinweisreiz und Reaktion konzentrieren. Bei der Konzeption einer Intervention ist es daher von größter Bedeutung, zunächst den Gewohnheitskontext zu analysieren und die Hinweisreize zu identifizieren, um das gewohnte, durch sie ausgelöste Verhalten zu ersetzen“

so die Sozialpsychologen Verplanken und Orbell (2023).

Der erste Schritt zur Veränderung ist also, den Auslöser hinter der ungeliebten Gewohnheit zu erkennen: Was bringt Sie dazu, eine bestimmte Verhaltensweise zu zeigen? Das können Orte, Zeitpunkte, Personen, Stimmungen oder Tätigkeiten sein. Ebenfalls wichtig: Was ist das Bedürfnis, das mit der Handlung erfüllt wird. Im nächsten Schritt gilt es, eine Alternative zu finden – eine neue, gute Gewohnheit.

Zur Etablierung guter Gewohnheiten, haben sich konkrete Wenn-Dann-Pläne als nützlich erwiesen. In der Psychologie spricht man von „Durchführungsintentionen“. Beispiel: Wenn Sie in stressigen Momenten nicht mehr zur Schokolade greifen wollen, könnten Sie folgenden Plan schmieden: „Wenn ich gestresst bin, dann hole ich mir ein Glas Wasser und schaue beim Trinken aus dem Fenster.“

Auch das bewusste Vermeiden von Gewohnheitsauslösern kann helfen (wer keine Schokolade in Reichweite hat, kann keine essen).

Um eine gute Gewohnheit zu etablieren, ist es ratsam, mit einem klaren Ziel und einem kleinen, leicht umsetzbaren Schritt zu beginnen. Wenn Sie beispielsweise in 2025 ihre beruflichen Kontakte besser pflegen möchten, können Sie sich vornehmen, jede Woche eine Person aus Ihrem Netzwerk anzurufen, um sich gegenseitig auf den neusten Stand zu bringen. Die Ketten-Methode hilft dabei am Ball zu bleiben: Markieren Sie jeden Tag, an dem Sie Ihre Gewohnheit umsetzen, auf einem Kalender – so entsteht ein visueller Anreiz, die Kette nicht zu brechen.

Falls es mal nicht mit der Umsetzung klappt: Machen Sie direkt am nächsten Tag weiter!

Verwendete Literatur und Empfehlungen zur Vertiefung:

- Bates, Timothy C. et. al. (2023): How to get things done: Tight linkage of conscientiousness with twelve mechanisms of Goal Setting Theory, in: Personality and Individual Differences, Volume 214; <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112331>.
- Latham, Gary P.; Locke, Edwin A. (2007): New Developments in and Directions for Goal-Setting Research, in: European Psychologist, Volume 12/4, S. 247-332; <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.4.290>.
- Verplanken, Bas; Orbell, Sheina (2023): Änderung von Gewohnheiten und Verhalten, in: Sassenberg, Kai; Vliek, Michael L.W. (Hrsg.): Sozialpsychologie. Von der Theorie zur Anwendung, Springer Nature Switzerland AG; <https://doi.org/10.1007/978-3-031-17529-9>.



Das wird dein Jahr! (Grafik: Y. Leibenath mittels Canva)

FOTOGRAFISCHER AUSBLICK auf die 15. Programmrunde

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – das trifft auch auf das „Kennenlernen der Mentees“ zu, welches in jedem Jahr ein besonderes Erlebnis ist. In der 15. Programmrunde starten erneut 24 engagierte Frauen aus den unterschiedlichen Bereichen der Landesverwaltung in das Mentoring-Jahr.

Bei der Kennenlernveranstaltung der Mentees am 23.01.2025 entstand nach dem gemeinsamen Mittagessen ein erstes Gruppenbild.



Mentees der 15. Programmrunde und Mentoring-Projektteam beim Kennenlernen am 24.01.2025
(Foto: H. Walker/Landtag)

Wir wünschen den neuen Mentees und ihren Mentorinnen und Mentoren ein interessantes, inspirierendes und erfolgreiches Jahr 2025!

Mehr Informationen zum neuen Durchgang und zur Zusammensetzung der Gruppe folgen im nächsten Newsletter.

AUSBLICK auf anstehende Veranstaltungen

Abschluss- und Auftaktveranstaltung der 14./15. Programmrunde

Zielgruppe: Mentees, Mentorinnen und Mentoren der 14. und 15. Programmrunde, Vorgesetzte, Lenkungsbeirat und Interessierte

Durchführung: Projektleitung

Datum: Mi, 12.02.2025, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
(Vorher ab 13:00 Uhr: Führung zu den Highlights des Landesmuseums)

Ort: Landesmuseum Mainz

Mentoring-Einführungsveranstaltung

Zielgruppe: Mentees, Mentorinnen und Mentoren der 15. Programmrunde

Durchführung: Heike Schubert

Datum: Di, 18.02.2025, 9:30 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: Landesärztekammer Mainz

Mentoring on Tour bei Nicole Fricker im Polizeipräsidium Einsatz, Logistik und Technik

Zielgruppe: Ehemalige und aktuelle Mentees, Mentorinnen und Mentoren

Durchführung: Polizeivizepräsidentin Nicole Fricker & Projektbüro

Datum: Mi, 19.02.2025, 09:00 Uhr – 13:30 Uhr

Ort: Polizeipräsidium Einsatz, Logistik und Technik

Führung durch den Landtag

Zielgruppe: Mentees, Mentorinnen und Mentoren der 14. und 15. Programmrunde

Durchführung: Ann-Katrin Heich (Organisation), Ralph Schrader (Führung)

Datum: Mo, 24.02.2025, 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ort: Landtag

Standortbestimmung & Profilanalyse

Zielgruppe: Mentees der 15. Programmrunde

Durchführung: Heike Schubert

Datum: Mo, 10.03.2025, 9:30 Uhr – 17:30 Uhr

Ort: MFFKI, Raum 600

Online-Impuls: Widerstände verstehen und konstruktiv nutzen

Zielgruppe: Ehemalige und aktuelle Mentees, Mentorinnen und Mentoren
Durchführung: Eva Scheuba
Datum: Mo, 24.03.2025, 13:00 Uhr – 14:00 Uhr
Ort: Online via Zoom

Souverän Auftreten

Zielgruppe: Mentees der 15. Programmrunde
Durchführung: Julia Kintzi
Datum: 26. – 27.03.2025, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr (MI) und 09:00 Uhr – 16:00 Uhr (DO)
Ort: Weingut Domhof, Guntersblum

Mentoring on Tour bei Natascha Becker in der Zentralen Bußgeldstelle in Speyer

Zielgruppe: Follow-up der 11. Programmrunde, Interessierte willkommen
Durchführung: Natascha Becker, Leiterin der Zentralen Bußgeldstelle
Datum: Do, 03.04.2025, 10:00 Uhr – 14:30 Uhr
Ort: Zentralen Bußgeldstelle in Speyer

Online-Café der Mentees

Zielgruppe: Mentees der 15. Programmrunde
Durchführung: Projektbüro
Datum: Di, 08.04.2025, 12:30 Uhr – 13:30 Uhr
Ort: Online via Big Blue Button

Mentoring bewegt

Zielgruppe: Mentees, Mentorinnen und Mentoren der 15. Programmrunde
Durchführung: Projektbüro
Datum: Di, 29.04.2025, 12:30 Uhr – 13:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Ernst Ludwig-Platz Mainz

Lunchtalk: Karriere und Familie partnerschaftlich meistern - Chancen und Herausforderungen

Zielgruppe: Ehemalige und aktuelle Mentees, Mentorinnen und Mentoren
Durchführung: Claudia Engelmann (LBB), Fabian Scherf (JM), Projektbüro
Datum: Mo, 05.05.2025, 12:00 Uhr – 14:00 Uhr
Ort: Ministerium des Innern und für Sport

Die richtigen Antworten zum Test „Finanzwissen“

1b / 2c / 3a / 4c / 5c / 6b / 7c / 8a / 9b / 11a / 12c

IMPRESSUM

Herausgeber:

Zentrum für Qualitätssicherung und -entwicklung (ZQ)

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Externes Projektbüro des Mentoring-Programms „Mehr Frauen an die Spitze!“
der Landesverwaltung Rheinland-Pfalz

Redaktion:

Yasmin Leibenath, wissenschaftliche Mitarbeiterin (verantwortlich)

Kontakt:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Isaac-Fulda-Allee 2b-c

55124 Mainz

Telefon: 06131-39 20431

E-Mail: yasmin.leibenath@zq.uni-mainz.de

Alle Angaben, insbesondere die URL-Adressen, sind ohne Gewähr.



Das Mentoring-Programm „Mehr Frauen an die Spitze!“ ist ein Projekt des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration und wird aus Haushaltsmitteln des Landes Rheinland-Pfalz finanziert.