

BARMER

Online-Seminar:

**Starke Netzwerke, starke Frauen
– Netzwerken als Schlüssel zu
mentaler Gesundheit und
erfolgreicher Karriere**



Das sind wir:



Katharina Schleeberger

Psychologin, Geschäftsleitung,
Netzwerkexpertin



Sabrina Oeß

Key Account Managerin
BARMER

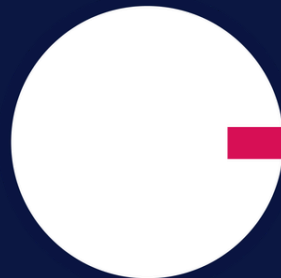
Was uns wirklich weiter bringt, sind die Menschen, mit denen wir uns verbinden.

Katharina Schleeberger

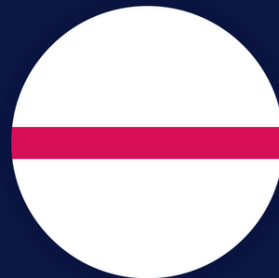
Handout mit Auszügen aus dem Networkbook®



Das LINK-Modell des Netzwerkens



LEARN
Relevanz
erkennen



IDENTIFY
Den roten
Faden finden



NETWORK
Kontakte
knüpfen

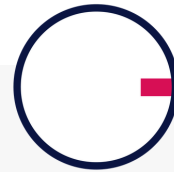


KEEP
Verbindungen
stärken

®

LEARN & NETWORK: Tragfähige Netzwerke aufbauen

LEARN: Warum?



Es gibt viele Gründe für ein tragfähiges Netzwerk.
Welches sind Deine?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Inspiration | <input type="checkbox"/> Freude am Austausch |
| <input type="checkbox"/> Gemeinsam etwas schaffen | <input type="checkbox"/> Den eigenen Expert:innenstatus aufbauen |
| <input type="checkbox"/> Über den Tellerrand schauen | <input type="checkbox"/> Von Erfahrungen anderer lernen |
| <input type="checkbox"/> Eigenes Business aufbauen | <input type="checkbox"/> Klarheit über eigene Ziele gewinnen |
| <input type="checkbox"/> Eigenes Business bekannt machen | <input type="checkbox"/> Alte Kontakte neu aktivieren |
| <input type="checkbox"/> Mentor:in werden | <input type="checkbox"/> Neue Bekanntschaften knüpfen |
| <input type="checkbox"/> Mentor:innen finden | <input type="checkbox"/> In einer neuen Stadt ankommen |
| <input type="checkbox"/> Alternative Karrierewege entdecken | <input type="checkbox"/> Den nächsten Job finden |
| <input type="checkbox"/> Sichtbar werden | <input type="checkbox"/> Lösung für ein Problem finden |
| <input type="checkbox"/> Selbstbestimmter arbeiten | <input type="checkbox"/> Anderen helfen |
| <input type="checkbox"/> Eine Kleingruppe für intensiven Austausch finden | <input type="checkbox"/> Selbst in Führung gehen |
| <input type="checkbox"/> Inhaltlich am Puls der Zeit bleiben | <input type="checkbox"/> Für die Zukunft vorsorgen |

Katharina Schleeberger

NETWORK: Wann & wie?



Anlässe für Kontaktpflege und -aufbau gibt es reichlich.
Hier einige Ideen - starte doch direkt!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Treffen im Rahmen von Veranstaltungen planen | <input type="checkbox"/> Hinweis auf eine (digitale) Veranstaltung weitergeben |
| <input type="checkbox"/> Interessanten Artikel an andere weiterleiten | <input type="checkbox"/> Digitale Beiträge kommentieren |
| <input type="checkbox"/> Weihnachts- oder Ostergrüße senden | <input type="checkbox"/> Andere um Hilfe bitten |
| <input type="checkbox"/> Zum Geburtstag gratulieren | <input type="checkbox"/> Sich für Hilfe bedanken |
| <input type="checkbox"/> Nach dem Stand eines Projektes fragen | <input type="checkbox"/> Eigene Ideen gemeinsam reflektieren |
| <input type="checkbox"/> Menschen miteinander in Kontakt bringen | <input type="checkbox"/> Anderen zu Erfolgen gratulieren |
| <input type="checkbox"/> Fachliche Fragen klären | <input type="checkbox"/> Nach Reisetipps fragen |
| <input type="checkbox"/> Einen Kaffee trinken gehen | <input type="checkbox"/> Um Weiterempfehlung bitten |
| <input type="checkbox"/> Nach Buchempfehlungen fragen | <input type="checkbox"/> Lösung für ein Problem finden |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

Katharina Schleeberger

IDENTIFY: Den persönlichen rote Faden formulieren



Zu folgenden Themen habe ich Ideen, Wissen, Erfahrungen:

Zu folgenden Themen möchte ich gerne mehr erfahren:

IDENTIFY: Die prägnante Selbstvorstellung entwickeln



Mein Name ist...

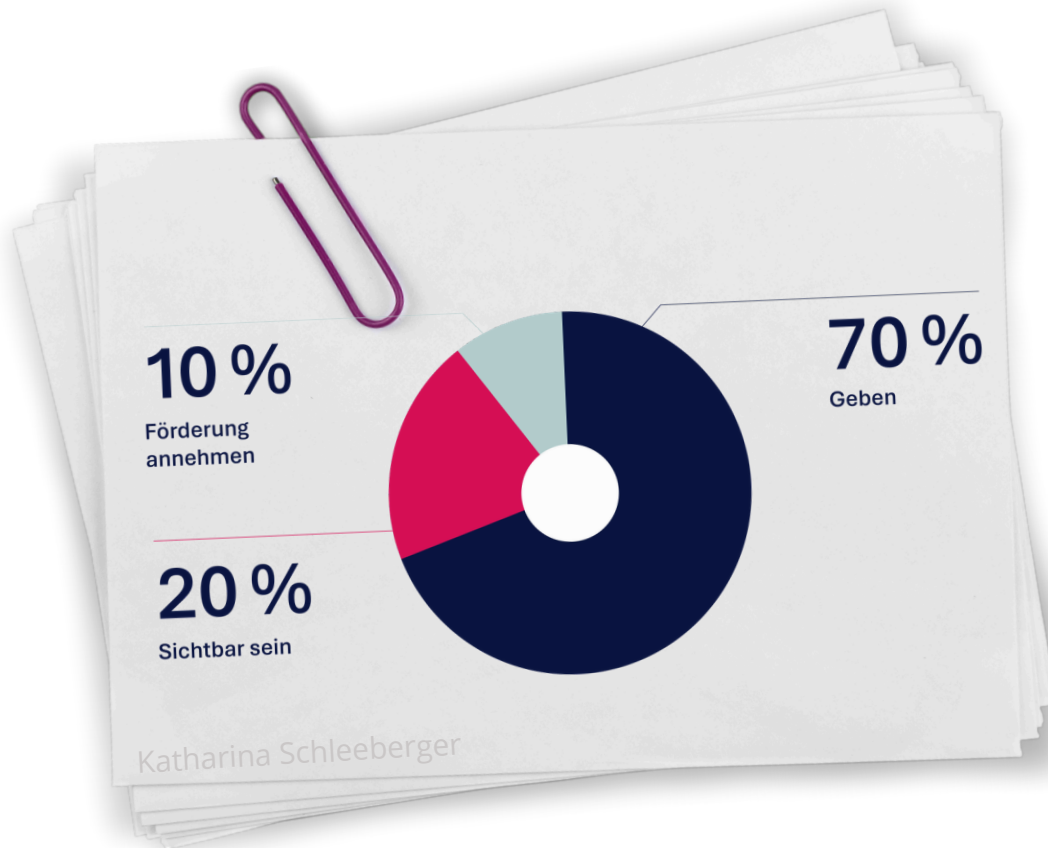
Der Fokus meiner Arbeit liegt auf... / Im Zentrum meiner Tätigkeit steht die Frage.../ Aktuell interessiert mich besonders...

Dadurch erreiche ich (für mein Unternehmen)...

Meine Fähigkeit(en)... ermöglicht/ermöglichen mir...

Zukünftig...

KEEP: Die Goldene Regel des Netzwerkens umsetzen



Geben:

Sichtbar sein:

Förderung
annehmen:

Die BARMER und Katharina Schleeberger wünschen viel Freude beim Aufbau tragfähiger Verbindungen.

Ich freue mich, wenn wir in Verbindung bleiben!



www.schleeberger.de





20.03.2026

Kostenloses Online-Seminar

01.07.2026, 11-12 Uhr

**Gelassen führen in komplexen Zeiten –
Ambiguitätstoleranz und mentale Gesundheit
stärken**

- Ambiguitätstoleranz hilft, Unsicherheiten und widersprüchliche Anforderungen souverän zu meistern und stärkt Innovationskraft und Resilienz.
- Das Seminar zeigt, wie Führungskräfte diese Fähigkeit gezielt entwickeln und in komplexen Situationen gelassen handlungsfähig bleiben.



Kostenlose Anmeldung unter:
www.barmer.de/gelassen-fuehren

BARMER Firmen-Newsletter

Unverzichtbar für die HR-Praxis



Updates zur Sozialversicherung

Kompakt und aktuell informiert werden



Gesundheit im Betrieb

Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung



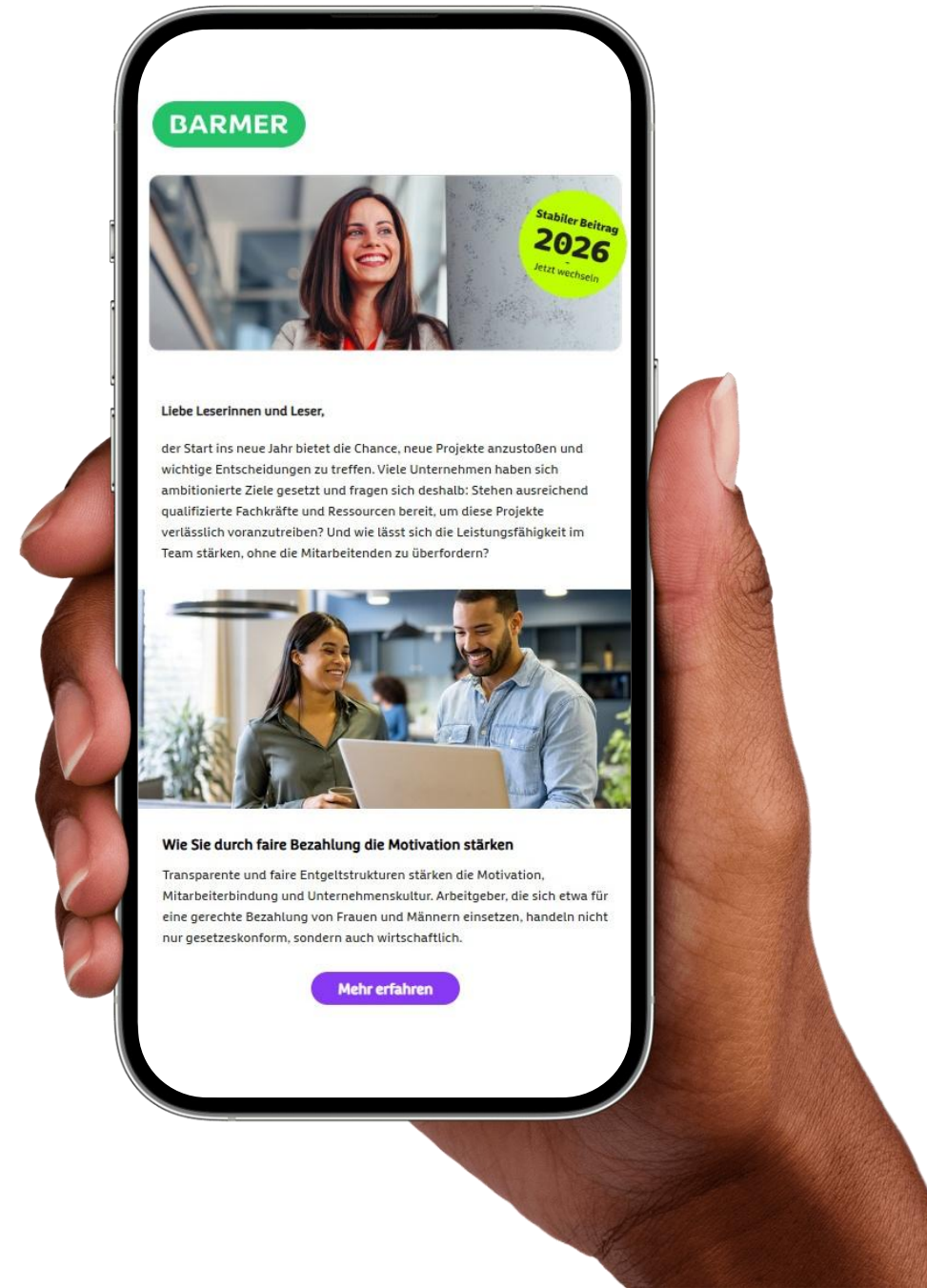
Rechner & Tools

Leichte Planung von Personalkosten und Arbeitszeiten



Jetzt kostenlos anmelden

www.barmer.de/firmennews



Unsere Kontaktmöglichkeiten



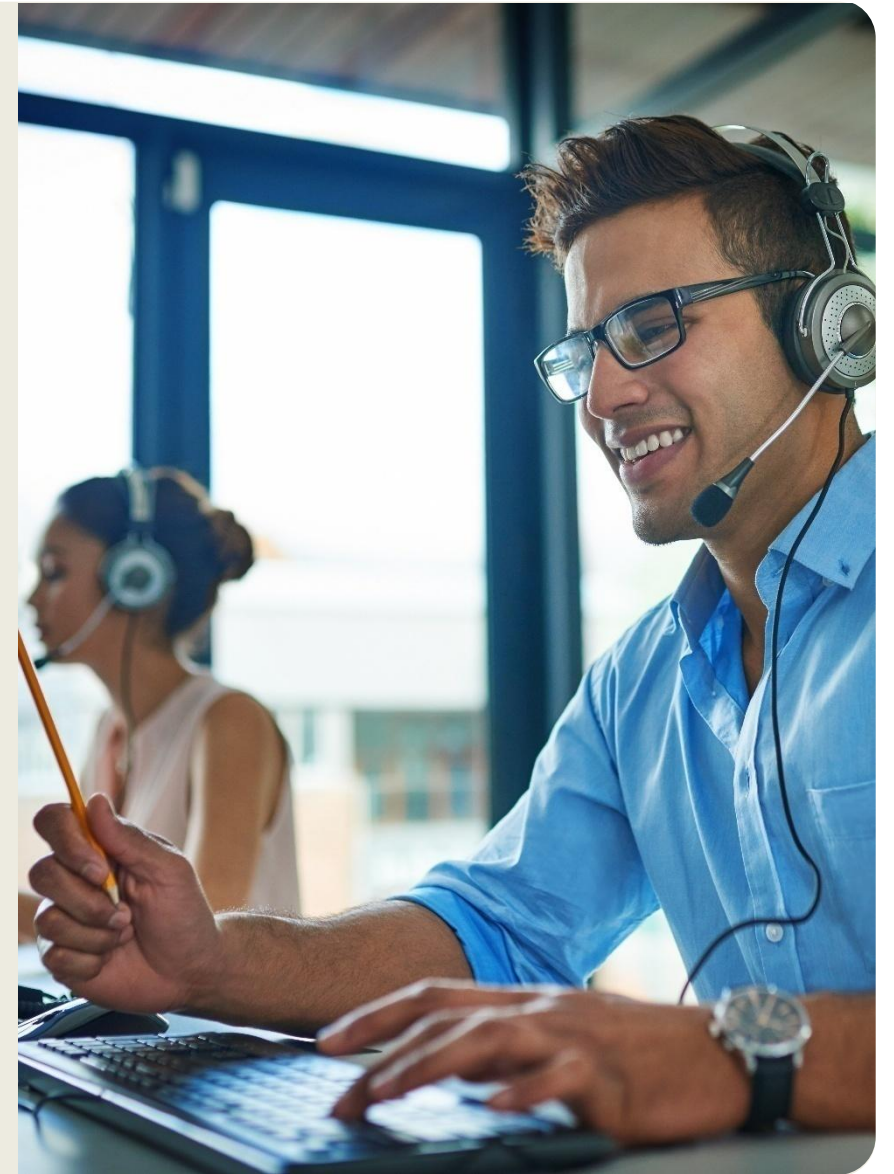
Telefonservice für Firmenkunden

Nutzen Sie das BARMER Telefon – wir kümmern uns um eine schnelle Lösung.
0202 568 333 0505



Nachricht an die BARMER

Sie benötigen ein Formular oder haben eine konkrete Frage? Senden Sie eine Nachricht an die BARMER über unser Kontaktformular unter www.barmer.de/firmenkontakt



Vielen Dank!

BARMER