

# INSIDE TALK

Interview von  
Dr. KATHARINA FENZ



## Gespräch mit Mag. Ulrike Strelec - Soroptimist Club Mödling

**Soroptimist International ist die weltweit größte Serviceorganisation berufstätiger Frauen. Ziele sind die Verbesserung der Lebenssituation von Frauen und Mädchen sowie die Förderung von Gleichberechtigung, Entwicklung und Frieden. Betriebswirtin und Coach Mag. Ulrike Strelec leitet die Pressearbeit des Soroptimist Clubs in Mödling und engagiert sich dabei auch gegen Gewalt an Frauen. Im Interview spricht sie unter anderem über ihre ehrenamtliche Tätigkeit und die aktuelle Kooperation mit der Westfield Shopping City Süd.**

**Die Clubs der Soroptimist Organisation setzen sich weltweit seit über 100 Jahren für Frauen und Mädchen ein und fördern dabei weibliches Potenzial sowie internationale Verständigung. Woher kommt Ihre Begeisterung für diese Themen?**

Wir arbeiten an sehr vielen Themen, die für mich sofort Kraft entwickeln. Mich in diesem Netzwerk einzusetzen macht total viel Sinn für mich und bringt Lebensfreude. Durch meine Pressearbeit kann ich auf unsere vielen Projekte und Aktivitäten aufmerksam machen. Damit sprechen wir Sponsoren und Gäste für unsere unterschiedlichen Aktivitäten an. So können wir unser Engagement, das dann durchaus auch im ideellen Bereich liegen kann, noch effektiver umsetzen.

**Im Rahmen der Kampagne „Orange the World“ engagiert Soroptimist sich für ein Ende von Gewalt an Frauen. Unter anderem gab es dazu vor kurzem ein großes Event in der Westfield Shopping City Süd. Wie adressieren Sie diese wichtige Problematik?**

Der heurige Schwerpunkt der OTW Kampagne war es, für das Thema zu sensibilisieren und Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Insbesondere sind Fußballer in ihren Botschaften gegen Gewalt stark aufgetreten und wahrgenommen worden. Männer brauchen Mut um zu erkennen, dass sie Hilfe suchen sollen und dürfen. Westfield Shopping City Süd hat uns durch Weitertragen der Botschaften und die Veranstaltung zu diesem wichtigen Thema ganz maßgeblich unterstützt.

Auf [www.stoppt-gewalt.at](http://www.stoppt-gewalt.at) zeigen wir auch weiterhin unterschiedlichste Hilfsangebote für von Gewalt Betroffene auf: Sie brauchen unsere Hilfe!

**Was kann jede und jeder Einzelne tun, um Gewalt an Frauen zu verhindern und auf die Aktualität und Dringlichkeit dieses Themas aufmerksam zu machen?**

Hinschauen statt wegsehen: Im Rahmen der Aktion habe ich in vielen Einzelgesprächen kaum glauben können, wie viele Men-

schen tatsächlich von eigenen oder erzählten Gewalterfahrungen betroffen sind! Menschen, die erleichtert schienen darüber reden zu können, die die Hoffnung hegen, dass sich vielleicht auch etwas zum Besseren bewegt, wenn „man darüber spricht“. Holen wir das Thema aus dem Tabu, motivieren wir Menschen, Hilfe zu suchen. Das kann jede:r von uns tun!

**Neben einem Ende von Gewalt an Frauen steht Soroptimist auch für Bildung, Gesundheit und mehr Möglichkeiten für Frauen. Welche Projekte liegen Ihnen besonders am Herzen und wie setzt sich Ihre Organisation in diesen Bereichen für positive Veränderungen ein?**

Unsere Bildungs- und Gesundheitsprojekte stehen oft in engem Zusammenhang: Beispielsweise nähern - in Kooperation mit uns - seit mehreren Jahren die Schüler:innen der Modeschule Mödling Herzkissen für Brustkrebspatientinnen. Dadurch beschäftigen sie sich schon frühzeitig damit, wie wichtig Brustgesundheit und Vorsorge bereits in jungen Jahren sind. Am 19. April 2023 veranstalten wir einen Informationsabend zu Demenz - auch hier soll durch Früherkennung die Gesundheit von Betroffenen ebenso wie die Lebensqualität für pflegende Angehörige gefördert werden. Unser Beitrag liegt auch hier im Bewusstmachen des Themas und Aufzeigen von Präventionsmöglichkeiten. Insgesamt sehe ich Bildung als einen wertvollen präventiven Beitrag zur Gesundheit.

**Neben Ihrem ehrenamtlichen Engagement sind Sie hauptberuflich als selbständige Unternehmensberaterin tätig und bringen dabei sowohl ihr betriebswirtschaftliches Know-how als auch Ihre Erfahrungen im systemischen Coaching ein. „Klare-worte.at“ - Was erwartet Ihre Kundinnen und Kunden dabei?**

Klare Kommunikation nach außen setzt Klarheit über eigene Gedanken, kreative Ideen und Struktur voraus. „Ich weiß, was ich

denke, wenn ich höre, was ich sage“ - durch gezielte Fragen unterstütze ich im systemischen Coaching meine Kund:innen im Sortieren von Gedanken. Als psychologische Beraterin mit wirtschaftlichem Background verstehe ich mich als Sparring-Partnerin und Mut-Macherin: für Unternehmensgründungen, anstehende Karriereschritte, für neuartige Akquisitionsvorbereitung oder auch Präsentationen.

Die Ergebnisse finden sich dann in aussagekräftigen Texten für Homepages ebenso wie bei Präsentationen oder in Bewerbungsunterlagen.

**Ein weiterer Fokus Ihrer Arbeit ist die Vorbereitung auf schwierige Gespräche sowie die Unterstützung bei schwierigen Entscheidungen. Welche Tipps können in herausfordernden Situationen wie diesen weiterhelfen?**

Schwierige Gespräche werden leichter und konstruktiver geführt, wenn wir dahinterliegende Interessen aller Beteiligten kennen und beachten: auf Seite der Kund:innen ebenso wie bei deren Gesprächspartner:innen.

Mit Respekt und Wertschätzung für das Gegenüber führen Sie erfolgreiche Gespräche auf Augenhöhe: Oft erarbeite ich mit meinen Kund:innen Aspekte, für die sie ihren Gesprächspartner:innen - trotz aller Konfrontationen und Schwierigkeiten - ehrliche Anerkennung schenken können.

Um das Selbst-Bewusst-Sein zu stärken, durchsuchen wir die persönliche Schatzkiste: Was bringt Freude, welche Ressourcen habe ich schon so oft nutzen können? Letztendlich geht es immer um tragfähige Beziehungen, zu anderen ebenso wie zu sich selbst.

**Welche Pläne haben Sie als Business Coach sowie mit Soroptimist International für das neue Jahr?**

Ich freue mich auf ein weiteres Jahr mit im aktiven Gestalten guter Beziehungen für meine Kund:innen im Sinne von [www.klare-worte.at](http://www.klare-worte.at). Besonderer Fokus liegt heuer gemeinsam mit meinem Mann, der als Berufsfotograf meine Texte in Bilder umsetzt, auf der Gestaltung von Homepages.

Die Pressearbeit für den Soroptimist Club Mödling wird stets darüber berichten, wie sehr „Gemeinschaft begeistert, Gemeinschaft bewegt“: zu lesen auf [www.moedling.soroptimist.at](http://www.moedling.soroptimist.at).

**Ihr Lebensmotto?**

Dankbare Menschen sind glückliche Menschen - zu diesen möchte ich gehören, dafür bin ich dankbar.



Mag. Ulrike Strelec  
Soroptimist Club Mödling

## „Orange the World“ in der Westfield Shopping City Süd

**Gewalt ist ein Problem, keine Lösung! Aktive Bewusstseinsförderung und Hilfe in der SCS**

Anlässlich der Aktionstage „Orange The World – Stoppt Gewalt an Frauen!“ veranstaltete die SCS gemeinsam mit dem Soroptimist Club Mödling am 9. Dezember 2022 eine Informationsveranstaltung im Zuge derer über Hilfsangebote, Gewaltprävention und Selbstverteidigungstipps für Frauen und Männer aufgeklärt wurde. Unterstützt wurde die Veranstaltung auch von politischer Seite: die Bürgermeister von Vösendorf (Hannes Koza), Wiener Neudorf (Herbert Janschka) und Mödling (Hans Stefan Hintner) waren vor Ort, zeigten sich solidarisch und betonten die Wichtigkeit der Bewusstseinsbildung für das Thema.

Nach dem Motto „Hinschauen statt wegschauen“ gaben die Expert:innen Tipps für Gewaltprävention und wie man als Zeug:in helfen kann. Aufgrund des diesjährigen Kampagnen-Schwer-

punktes „Männer gegen Gewalt“ klärte auch Eduard Hamedl, Leiter des Männernotrufes, über konkrete Hilfs- und Unterstützungsangebote auf. Zusätzlich konnten sich die Besucher:innen wertvolle Selbstverteidigungstipps anhand einer Praxisdemonstration von der Sicherheitsexpertin Michaela Eisold-Pernthaller holen. (Foto links unten) Die Aktion wurde darüber hinaus auch vom Fußballclub FC Flyeralarm Admira unterstützt.

„Gewalt gegen Frauen ist ein Thema, vor dem man nicht die Augen verschließen darf, sondern vielmehr versuchen muss, Aufmerksamkeit und Bewusstseinsbildung aktiv zu fördern. Es ist uns als Center wichtig, hier einen Beitrag zu leisten und möglichst viele Menschen zu erreichen“, so Melanie Fraiss, Deputy Center Managerin der Westfield Shopping City Süd.



**Bei der Veranstaltung „Orange the World – Stoppt Gewalt an Frauen“ in der SCS**

(v.l.n.r.): Martin Wechtl, Medien & Marketing Manager FC Flyeralarm Admira, Hans Stefan Hintner, BM Mödling, Hannes Koza, BM Vösendorf, Eliette Thurn, Präsidentin Soroptimist International Austria, Herbert Janschka, BM Wiener Neudorf, Melanie Fraiss, Stv. Center Managerin & Zsolt Juhasz, Center Manager Westfield Shopping City Süd



Michaela Eisold-Pernthaller bei ihrer Selbstverteidigungs-Demo



Fotos: Fenz, Soroptimist, zVg