

MEIK Treffen im Februar 2019

Am Dienstag, den 19. Februar 2019 trafen sich um 18:00 Uhr 12 MEIK im Hamburger Westen, in der erst Ende letzten Jahres eröffneten größten Badausstellung des Nordens den "BäderWelten" der Firma D.F.Liedelt, Schnackenburgalle 43-45. Wir wurden herzlich begrüßt von dem Niederlassungsleiter Herrn Damaschke, der Ausstellungsleiterin Frau Wessling und der Badberaterin Frau Rühmann. Begrüßungsgetränke standen bereits bereit, sodass wir uns gleich willkommen fühlten. Nach der Begrüßung wurden wir in den Schulungsraum im Obergeschoss, mit großartigem Blick auf die Ausstellung von oben, geführt. Die Spiegelmanufaktur Zierath wurde uns durch eine Präsentation des Vertriebsleiters Herrn Frank Erdt und der Industrievertretung durch Herrn Frank Meyer vorgestellt. Zierath stellt Lichtspiegel in Standard- und Sondermaßen, sowie maßgefertigt her. Modernste umschaltbare Lichttechnik sorgt für perfekt ausgeleuchtete Spiegelbilder, die Steuerungstechnik reicht vom einfachen Schalter, über Touch -Sensortechnik bis zum berührungslosen Gestenschalter. Die LED Technik ist, falls sie jemals defekt sein sollte, einfach zu erneuern. Wir haben einiges über Fehler bei der Beleuchtung erfahren und dass das richtige Licht erst ermittelt werden muss. Firma Zierath bietet hierfür einen Kundendienst, sowie Aufmaß und Montageservice an. Nach so viel Lux, Candela und Lumen konnten wir uns unten in der Ausstellung persönlich von der optimalen Ausleuchtung beim Blick in einen Zierath Lichtspiegel überzeugen und entscheiden ob wir jede Pore sehen oder lieber gnädigeres Licht bevorzugen wollten. Ein wunderbares Canapé -Buffet und eine köstliche Suppe sorgten anschließend für eine angenehme Unterbrechung. Gestärkt konnten wir uns nun von Frau Wessling und Frau Rühmann durch die 1700qm Ausstellung mit ihren 70 Kojen führen lassen und uns von der Vielfalt der ausgestellten Produkte überzeugen. Ob die Dornbracht Liegedusche wohl etwas für uns wäre? Dusch-WCs, Brausen, Sauna/Dampf-/Infrarotkabine in Funktion zu erleben bewirkt vielleicht auch bei unseren Kunden die Entstehung einiger Wünsche. An der "lebenden Wand" lassen sich für Bauherren kurzfristig Sanitärobjekte bemustern, sehr praktisch. Für den abschließenden "Wow-effekt" sorgte ein Gang auf die Kundentoiletten, hier leuchtet einem Hamburg entgegen! Um 21:00 endete dieser Abend, wir danken der Firma D.F.Liedelt für die Einladung und unserer 2. Vorsitzenden Christiane Scheelke-Hanke für die Organisation. Es war sehr schön! G.K.

MEIK – Versammlung am 19. März 2019

Am Dienstag, den 19. März trafen sich die Meiks zum Thema „HILTI ON! Track“ im Hotel Ambassador am Berliner Tor Heidenkampsweg 34, 20097 Hamburg. Maren begrüßt die 13 Teilnehmer um 18.00 Uhr und stellt die heutigen Referenten Frau Droese , Spezialistin für Gerätemanagement und Herrn Lassen als Verkaufsberater vor. Da das Hotel eine größere Reisegruppe zum Abendessen erwartet, beginnen wir ausnahmsweise mit dem Essen. Nachdem wir uns an dem leckeren Kalt-Warmen-Buffet gestärkt haben, beginnt Frau Droese mit ihrem Vortrag zur Software der Betriebsmittelverwaltung – Lagerhaltung von der Firma HILTI. Entstanden ist das Programm vor ca. 16 Jahren aus dem Geräteservice – Flottenmanagement. Seit 8 Jahren besteht eine eigene Software-Abteilung. Das Programm gibt Auskunft über die vorhandenen Betriebsmittel (Geräte/Maschinen), aktuelle Zertifikate + Prüfungen (Elektro-Check) inkl. Terminüberwachung und Dokumentation. Dies erleichtert den Firmen die „Verwaltung im Blick zu behalten“ Dies ist u. a. wichtig bei Prüfungen der BAU BG und bei Unfällen, da durch die Software Zertifikate und Prüfungen sowie alle

weiteren Dokumentationen vorgelegt werden können. Die Firma HILTI bietet eine individuelle Betriebsmittelanalyse vor Ort für maßgeschneiderte Lösungen an. Dafür ist es nicht erforderlich, alle Geräte/Maschinen der Firma HILTI zu haben, es werden auch alle anderen Fabrikate erfasst und berücksichtigt. Die Mitarbeiter werden auf das Software-System geschult. Sämtliche Geräte/Maschinen werden mit QR-Code getrackt und können so „geortet“ werden. KFZ/Werkstatt/Baustelle – die QR-Codes sind mit der Smartphone-Kamera lesbar. Die Chips/Tracks sind über Bluetooth ca. 30 m zu empfangen. Für das Smartphone gibt es eine App, so dass die Bauleiter auf der Baustelle feststellen können, wo sich welches Gerät/Maschine gerade befindet und auch alle Bedienungsanleitung, technischen Daten etc. jederzeit abrufbar sind. Gegen 20.45 Uhr hat Frau Droese auch die letzte Frage beantwortet und bedankt sich für den regen Meinungsaustausch. Sie weist zu diesem Thema auch noch einmal auf die „Betriebssicherheitsverordnung 2015“ hin. Maren bedankt sich im Namen aller Teilnehmer für den interessanten Vortrag und verabschiedet Frau Droese und Herrn Lassen. Im Anschluss freut sich Maren sehr, die Neuaufnahme von Birgit Hüttche, Firma D. Frahm Sanitär Heizung, vorzunehmen. Birgit ist den meisten durch ihre Teilnahme am Damen-Seminar der Innung bekannt und wird herzlich im Kreis aufgenommen. Die Teilnehmerinnen diskutieren nochmals lebhaft die Kosten und den Nutzen des Hilti On-Track Systems. Einige haben schon Erfahrungen mit anderen Systemen gemacht, die vielleicht nicht ganz so aufwendig, aber auch deutlich günstiger sind. Ende der Veranstaltung gegen 21.30 Uhr -Silke Reinfried

Meik on Tour 2019

Es war wieder soweit unser Meik-Ausflug sollte starten. So trafen sich am 16. April um 8.45 Uhr 22 fröhliche Meiks an der Haltebucht von Gala Tour am Hauptbahnhof. Es ging pünktlich los und wir fuhren nach Osten zu einer „lustigen „ Fahrt ins Blaue, so wie es in der Einladung hieß. Inzwischen wurde das Ziel der Reise auch erraten, es geht nach Ludwigslust. Dort angekommen werden wir von Frau Hinrichs begrüßt sie arbeitet im Schloss und macht schon über 30 Jahre hier im Schloss Führungen . Das Schloss Ludwigslust ist ein klassizistisches Ensemble aus einem Schloss mit Nebengebäuden und einem Landschaftsgarten. Es war Hauptresidenz der Herzöge von Mecklenburg – Schwerin Ludwigslust wird oft als das mecklenburgische Versailles oder auch als Sanssouci des Nordens bezeichnet. Das im Schloss untergebracht Museum ist einer der Standorte des Staatlichen Museums Schwerin. Das Dach des Schlosses zeigt 40 überlebensgroße allegorische Sandsteinfliguren 18 Ziervasen, sowie eine Sonnen- und eine Mechanische Uhr. Zuerst mussten wir unsere Schuhe über einer riesigen Schuhputzbürste reinigen, damit kein Sandkorn oder Steinchen den schönen Holzfußboden der aus sehr schönen Mosaiken bestand zerkratzen kann. Nun waren wir gut vorbereitet und der Rundgang konnte beginnen. Wir erfuhren etwas über die einzelnen Räume: Das Schloss enthält auf 4 Etagen rund hundert Innenräume. Die Beletage des Herzogpaares lag im ersten Obergeschoss, darüber befanden sich die Räume des Thronfolgers. In den östlichen Teilen des Schlosses befanden sich im ersten Untergeschoss die Wohn- und Paradezimmer des Herzogs, in den westlichen die der Herzogin. Die Wände der Paradezimmer waren mit Tapeten bespannt, teilweise aus Seide, oder aus gefärbten Papier. Eine Besonderheit gab es in der Schlossanlage das als Carton bezeichnet wurde, da kein Geld für teure Gesteinssorten vorhanden war wurde dieser „ Ludwigsluster Carton“ verwendet. Er besteht aus Pappmaché. Nachdem wir noch weitere Räume des Schlosses besichtigt hatten waren für uns im Schlosscafe die Tische gedeckt und wir konnten uns mit einem leckeren Mittagessen stärken. Es gab

eine wunderbare Hochzeitssuppe und dann je nach Wahl Lachsfilet mit Gemüse und Reis oder Schweinefilet mit Gemüse und Salzkartoffeln. Gut gestärkt, brachte uns der Bus nach ca. 20. Min. Fahrt zu dem zweiten Highlight des Tages, wir fahren zum Landgestüt nach Redefin. Dort begrüßte uns Frau Georgie. Sie arbeitet schon lange auf dem Gestüt, über 30 Jahre, auch schon zu DDR Zeiten. Sie hatte damals auch eine kleine Wohnung auf dem Gestüt, heute ist sie im Vorruhestand und macht Führungen über die Anlage, auf der Sie sich sehr gut auskennt. Das Gestüt dient unter anderem der Hengstzucht und der Durchführung von Hengst und Stutenprüfungen. Es werden jährlich Hengstparaden abgehalten, dadurch ist die Anlage ein touristischer Anziehungspunkt. 1935 wurde erstmals eine Hengstparade veranstaltet, damals noch als reine Zuchtschau mit der Wende übernahm 1993 das Land Mecklenburg-Vorpommern das Gestüt und es wurde mit der Sanierung begonnen. Bis 1998 wurde eine neue Reithalle errichtet, 2007 befanden sich 70 Zuchthengste im Bestand. Die alljährlichen Hengstparaden gehören heute zu den bedeutendsten Großveranstaltungen in Mecklenburg – Vorpommern. Wir besichtigen noch die Stallungen, und bewundern die Pferde. Nach so vielen Informationen und Bewegung kommt jetzt der kulinarisch – gemütliche Teil. Im Haus der Gestütsverwaltung war für uns eine Kaffeetafel gedeckt mit Butterkuchen und gefülltem Apfelkuchen und reichlich Kaffee, unterstützt durch eine kleine Spende von Helga, vielen Dank dafür Helga. Es hat uns allen sehr gut geschmeckt, auch Frau Georgie hat sich noch kurz zu uns gesetzt für eine Tasse Kaffee. Danach geht's zurück nach Hamburg, pünktlich um 19.00 Uhr waren wir zurück am Hauptbahnhof und viele wurden dort schon erwartet. -M.O.

Meik Treffen am 21.05.2019

Diesmal haben sich 23 Meik am 23.05.2019 um 18.00 Uhr im Hotel Ambassador am Berliner Tor zu einem Vortrag von dem Team Lüüd eingefunden. Thema des Vortrages : „Die besten Kräfte halten-aber wie?“ Nach einer herzlichen Begrüßung durch Maren haben wir ein leckeres Essen am Buffet genießen können. Um 19.00 Uhr ging es mit dem Vortrag los. Frau G. Sari hat uns erstmal die Personalberatung des Teams Lüüd für das Hamburger Handwerk vorgestellt. Es gab einen Überblick der Themen, die besprochen werden sollten. Stichwort: Mitarbeiterbindung, Motivation der Mitarbeiter zu kommen, zu bleiben und zu gehen. Zuerst wollte Frau Sari uns kennenlernen (Anzahl der Mitarbeiter, Stimmung, Krankenstand etc.) und hat uns gebeten eine kleine Vorstellungsrunde zu machen. Dabei hat sie festgestellt, dass unsere Betriebe schon einiges für die Mitarbeiter tun und das auch die Gesundheit am Arbeitsplatz immer Größer geschrieben wird. Festgestellt hat Frau Sari, dass jährliche Mitarbeitergespräche sehr wichtig sind. Diese sollten von beiden Seiten gut vorbereitet werden und nicht auf der Baustelle oder nebenbei erfolgen. Sondern ohne Anlass und möglicherweise sogar auf neutralem Boden. Aber warum kommen, bleiben und gehen Mitarbeiter? Wir haben erkannt, dass Lohn eine ganz geringe Bedeutung in jeder Beziehung hat. Der Vorgesetzter wiederum eine große Bedeutung bezüglich des Bleibens hat. Aufgrund diese Aussagen haben wir einige Zeit diskutiert. Bei älteren Mitarbeitern steht eher das Miteinander und das gute Arbeitsklima im Vordergrund. Auch die Entwicklungsmöglichkeiten dürfen hier nicht vergessen werden. Wir haben dann einen Selbstcheck machen können, um zu schauen wie attraktiv wir als Arbeitgeber sind. Arbeitgeberattraktivität ist die Anziehungskraft eines Unternehmens als Arbeitgeber. Wir konnten auf einer Scheibe von 0 (nie) bis 4 (ja) zu u.a. folgenden Themen ein Kreuz machen:

- Leistungsgerechte Vergütung
- work-life-Balance/Gesundheit
- Führung und Kommunikation
- Entwicklungsperspektiven.

Anhand dieser Übersicht konnte man sehen, welche Möglichkeiten zur Verbesserung der Attraktivität noch zur Verfügung stehen. Über die folgenden drei Bindungsinstrumente haben wir mit Frau Sari gesprochen:

- Kalkulatorische, emotionale und qualifikatorische Instrumente.

Festgestellt haben wir am Ende des Abends, dass es viele Möglichkeiten der Bindung gibt und jeder Einzelne für sich und dem Mitarbeiter das Beste finden sollte. Ein schöner und interessanter Vortrag neigte sich gegen 20.30 Uhr dem Ende zu. Wir haben dann unsere weiteren Themen angesprochen:

Aktuelles und Neuaufnahmen. Sehr glücklich sind wir über unsere 2 Neuaufnahmen Frau Iwers und

Frau Laqua-Weidemann. Gegen 20.50 Uhr haben sich die ersten Meik verabschiedet.

Für die Organisation dieses interessanten Abends möchten wir uns bei Nicole bedanken. G.L.

MEIK Treffen im Juni 2019

Zu unserem letzten Treffen vor der Sommerpause am Dienstag, den 18. Juni 2019 trafen sich um 18:00 Uhr 14 MEIK und 1 Meister als Gast im Hotel Ambassador im Heidenkampsweg 34. Das Thema des Abends war ein Vortrag von Herrn Stoye vom Fachverband SHK zum Thema "Umstellung auf Arbeitswerte-Vorbereitung und Durchführung". Nach der Begrüßung durch unsere 1. Vorsitzende Frau Maren Weise, wurde beschlossen, dass wir vor Beginn zunächst gemeinsam essen, wie immer haben wir unkompliziert am Buffet des Hotels teilgenommen. Gestärkt konnten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Vortrag von Herr Stoye lenken. Die Abrechnung über Arbeitswerte ist in unserem Gewerk, anders als in Kfz-Betrieben noch nicht sehr verbreitet. Durch erhebliche Änderungsprozesse am Markt (Internet und Einstieg des Handels und der Hersteller in den Direktvertrieb) können zukünftig nicht mehr die nötigen Zuschläge auf das Material generiert werden, somit bleibt nur der Weg den Stundenverrechnungssatz entsprechend anzupassen. Bereits bei Lohnkosten eines Monteurs in Höhe von € 16,50 müsste der Netto-Stundenverrechnungssatz zum Vollkostensatz € 60,17 betragen. Anders als noch in vielen Betrieben üblich, sollte für Kundendienstaufträge mit geringem Materialeinsatz ein höherer Satz als bei Montageaufträgen verlangt werden. Die Umstellung auf Arbeitswerte könnte die notwendige Anpassung und Differenzierung von Preisen für unterschiedliche Tätigkeiten und verschiedener Mitarbeiterqualifikationen leichter machen. Bei einer Stundenaufteilung von 6 x 10 Minuten klingt ein angepasster Arbeitswert von beispielsweise € 9,50 besser als € 57,00 die Stunde. Da der Kunde in der Regel sehr preissensibel ist, sollten die Vorteile der taktgenauen Abrechnung kommuniziert werden, die Anfahrtkosten könnten mit einem niedrigeren Arbeitswert oder über eine

Anfahrtszonen-Pauschale abgerechnet werden. Ich denke die meisten von uns waren am Ende des Vortrages überzeugt, dass die Umstellung sinnvoll und zukunftssträftig ist. Selbstverständlich bedeutet dies auch eine Umstellung für die Mitarbeiter, die ihre Zeit genau erfassen müssen. Das ist vielleicht am Anfang gewöhnungsbedürftig und erfordert etwas Überzeugungskraft. Wir danken Herrn Stoye für den aufschlussreichen, kurzweiligen Vortrag und freuen uns auf weiter interessante Abende. Ebenfalls danken wir unserer 2.Vorsitzenden Frau Ines Bochtler für die Planung dieses, wie immer schönen, Treffens. Wieder etwas schlauer verabschiedeten wir uns in die Sommerpause und freuen uns auf unser Wiedersehen im September. G.K.

MEIKs auf dem Lande

Am Dienstag, den 17. September 2019 trafen sich 16 MEIK, bei herbstlichem Wetter, um 18.00 Uhr auf dem Hof Eggers in der Ohe, Kirchwerder Mühlendamm 5, 20137 Hamburg. Wir wurden von Herrn Georg Eggers in Empfang genommen und auf einem Rundgang über die Geschichte des Hofes informiert. Hof Eggers in der Ohe in der Vierländer Elbmarsch ist seit 1628 im Familienbesitz. In den denkmalgeschützten Betriebsgebäuden aus dem 16. und 17. Jahrhundert wird heute noch praktische Landwirtschaft betrieben. Georg und Christine Eggers haben die historische Anlage liebevoll saniert und erhalten so ein kulturhistorisches Denkmal, das einer nachhaltigen Wirtschaftsweise, dem ökologischen Landbau, Raum bietet. Der Hof ist ein sogenannter Gemischtbetrieb. Es gibt 86 ha landwirtschaftlich genutzte Fläche, davon 77 ha Ackerfläche und 9 ha Dauergrünland. Die Fruchtfolge besteht aus 2 Jahre Klee gras, Hafer, Dinkel und Triticale, dadurch wird Chemie überflüssig. Es werden 24 Mutterkühe mit ihren Kälbern, 60 Mastrinder, 50 Mastschweine pro Jahr, 15 Heidschnucken, 10 Legehennen sowie 60 Gänse gehalten. Die Rinder leben im Freiland und die Schweine in Boxen mit Auslauf. Als Demonstrationsbetrieb des ökologischen Landbaus nimmt der denkmalgeschützte Hof Eggers in der Ohe seit 1997 an dem Schulprojekt des Ökomarkt e. V. „Schule und Landwirtschaft“ teil. Es war und ist Herrn Eggers ein Anliegen, den Hof neben der Produktion für Besucher zu öffnen, um Bezüge zum ganzheitlichen Geschehen herzustellen und seine Erkenntnisse und die daraus resultierenden Handlungen weiterzugeben. Im Jahre 1991 hat er seinen Hof auf ökologischen Landbau umgestellt und ihn 2012 an seinen Neffen übergeben. Das Erkennen der Endlichkeit von Ressourcen, die Gefährdung der Biodiversität, die Vergiftung und Verschmutzung von Böden, Wasser und Atmosphäre und nicht zuletzt der sich abzeichnende Klimawandel waren Beweggründe für Eggers, seinen Betrieb umzustellen. Es gibt auf dem Hof auch Ferienwohnungen und man kann auch Kindergeburtstage, Familienfeiern oder ähnliches auf dem Hof veranstalten. Einmal im Monat, immer am zweiten Sonntag, findet ein Backtag mit Verkauf statt. Das Hofladen-Cafe öffnet von Ende April bis Ende Oktober und bietet neben Fleisch- und Wurstspezialitäten der eigenen Schweine und Rinder ergänzend ein Naturkostsortiment an. Nachdem uns Herr Eggers seinen Hof einschließlich Diele und dem Biedermeier-Stübchen im Haupthaus gezeigt hat, bedanken wir uns ganz herzlich für die ausführliche Führung. In der Zwischenzeit hat man für uns im Hofcafe ein kleines, leckeres Grillbuffet aufgebaut und wir greifen gerne zu. Bei Nudelsalat und Grillwurst, Rohkostsalat und frischer Schweinekarbonade wird sich angeregt unterhalten und Erfahrungen ausgetauscht. Gegen 21 Uhr löst sich die Runde langsam auf, da die meisten ja noch eine längere Heimfahrt haben.

Vielen Dank an Maren und Nicole für die schöne Idee uns Stadtkindern einmal das Landleben näher zu bringen. -Silke Reinfried

Meik Treffen am 15.10.2019

Es haben sich am Dienstag, den 15.10.2019 23 Personen im Hotel Ambassador um 18.00 Uhr eingefunden. Es waren 3 Gäste und 20 Meik, die den Vortrag von Frau Miriam Kröner hören wollten. Zuvor wurden wir sehr herzlich von Maren begrüßt. Frau Kröner wurde von Maren vorgestellt, damit wir einen Eindruck gewinnen konnten, was hinter dem Vortrag - Zeitdruck, Stress, schwierige Kunden...Balance im Alltag wiederfinden - steckt. Maren kennt die Trainerin bereits von vorherigen Vorträgen. Frau Kröner war auch bei Maren bereits im Betrieb und hat dort hilfreiche Tipps gegeben. Bevor wir dem Vortrag lauschen durften, haben wir uns gestärkt. Das Team vom Ambassador hatte ein tolles Buffet aufgebaut. Gegen 19.00 Uhr begann der Vortrag. Miriam Kröner stellte uns die 10 goldenen Regeln für mehr Balance im Alltag vor. Diese Regeln sind erforscht und auch bereits bewährt. 1. Stressauslöser aufdecken: Zum Beispiel können Hunger, Lärm, Krankheit, Mobbing oder auch schwere Arbeit Stressauslöser sein. Stress ist multifaktoriell und individuell, dh. Das die Dauer und die Persönlichkeit eine Rolle spielt. Nicht Jeder ist gleich. Stress ist ein Begriff aus der Werkstoffkunde und bedeutet übersetzt Druck/Kraft. Ein Material wird solange Belastungen ausgesetzt, bis es mürbe, porös, brüchig wird. Bei chronischer Stressbelastung gibt es verschiedene Reaktionen wie z.B. Erschöpfung oder gar Burnout. Der Mensch erkennt eine bedrohliche Situation und reagiert mit Stress- früher zur Urzeit war solche Reaktion unerlässlich - entweder man flieht oder greift an und dafür wurde der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. 2. Mehr auf mich selbst achten: Damit ist „Inne halten“ gemeint. Wie geht es mir? Was brauche ich? Auf die Grenzen der eigenen Kraft achten, dann kann man besser für sich sorgen. Zwischendurch die Schultern lockern, das hilft gegen Verspannungen. 3. Eigene Energie managen: Kann ich nicht auch mal „Nein“ sagen..... 4. Wichtiges zuerst: Hier wurde uns das Eisenhower-Prinzip gezeigt. Die täglichen Tätigkeiten werden nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit bewertet. Die Aufgabe mit der höchsten Priorität wird zuerst erledigt. 5. Pausen einlegen: Regelmäßige Pausen sollten eingelegt werden, damit die eigene Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Die Faustregel besagt, dass alle 90 Minuten 5-10 Minuten Pause und alle 3 Stunden 30 Minuten bewusst Pause gemacht werden sollte. 6. Relaxen: Hier haben wir über verschiedene Entspannungstechniken gesprochen, wie z. B. Autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung. Auch hilft es schon spazieren zu gehen oder sich ein Bad zu gönnen. 7. Eigene Bewertungen überprüfen: Erst durch unsere eigene Bewertung wird eine Situation bedrohlich. Kann ich das anders hinterfragen? Wir haben viele Dinge angesprochen und besprochen. Unter anderem die 6 Strategien für hilfreiches Denken (kognitive Techniken): -Realitätstestung (Ist es wirklich so schlimm), -zeitliche Relativierung (eine Nacht drüber schlafen) -Fokussieren der Ressourcen, -Sinnorientierung Distanzierung durch Rollentausch und Entkatastrophierung(was kann im schlimmsten Fall passieren) 8. Gelassenheit entwickeln: Man sollte sich von der problemorientierten Grundhaltung zur lösungsorientierten Haltung bewegen. 9. Think different: Lernen auch mal anders zu denken und andere Wege zu gehen. Es sollte immer wieder etwas Neues ausprobiert werden, wie z.B. Einen neuen Weg zur Arbeit fahren oder etwas neues zu Essen probieren. 10. Glaube an sich selbst stärken: Entdecken der eigenen Stärken und bewusst an erfolgreiche Erfahrungen erinnern. Um 20.30 Uhr war der Vortrag von Miriam Kröner zu Ende. Maren hat uns dann um 20.40 Uhr verabschiedet. Vielen Dank Maren für die Organisation. Und zu guter Letzt: Eine Minute , die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde. Denkt immer dran. - Gaby Loof

Weihnachtsfeier der Meiks am 03. Dezember 2019

Das „Weihnachtsfeier“-Komitee Anke, Mareike und Madeline baten uns, um 17.30 Uhr vor den Türen des Michels zu sein. Wir sammelten uns im Foyer und bestaunten gemeinsam das weihnachtlich geschmückte Kirchenschiff. Da am späteren Abend noch ein Konzert stattfinden sollte und die Musiker sich einspielten, hatten wir eine schöne musikalische Untermalung. Gegen 18 Uhr ging es vom Michel zu Fuß zu den Krameramtsstuben, einem der historischen Teile Hamburgs. Das Restaurant hatte für uns 30 Meik einen extra Raum schön eingedeckt und das Festkomitee hat für alle selbstgebackene Kekse auf den Plätzen verteilt. Wir konnten das drei Gänge Menü aus Macronensuppe, Gans-/Ente mit Rotkohl und Klößen oder Fischplatte sowie das Walnuss-Eis mit Zimtpflaumen an gemütlichen 6er Tischen genießen. Dazu gab es Grauburgunder oder Rotwein sowie Wasser. Wer wollte nahm zum Abschluss noch einen Kaffee oder Cappuccino bzw. Espresso. Die Vereinskasse hat auch dieses Jahr die Getränke übernommen, vielen Dank an Petra. Anke hat uns dann eine besinnliche Vorweihnachtsgeschichte vorgelesen, die in Hamburg und im Michel spielte und uns nachdenklich stimmte. Ute Petzky hat sich von den Meiks mit Lebkuchen verabschiedet und Gesa Kittlitz hat ihre Mitgliedschaft leider auch zum Ende des Jahres aus persönlichen Gründen gekündigt. Erfreulicherweise konnten wir aber auch zwei neue Mitglieder begrüßen: Kirstin Bott (e-we-bau Langhein GmbH & Co.KG) und Tanja Gercke (Jürgen Gercke GmbH & Co.KG) Ines und Christiane verteilten die Einladungen zu unserem 35. Jubiläum am 29. Januar 2020 im Hotel Baseler Hof. Maren erzählte den Anwesenden, dass eine Einladung von TECE zur Werksbesichtigung vorliegt und fragte, ob grundsätzlich Interesse bestünde. Dies wurde bejaht und Maren wurde beauftragt, bis zur Hauptversammlung im Januar 2020 einen Termin möglichst Ende März zu vereinbaren. Gegen 22.00 Uhr verabschiedeten sich die ersten Meik mit den besten Wünschen für ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Ich danke an dieser Stelle Anke, Mareike und Madeline für die Planung dieser schönen Weihnachtsfeier. -Silke Reinfried