

Pressemitteilung vom 03.02.2026

► EVENT FRAU & KARRIERE 2026 – RESILIENZ UND SELBSTFÜRSORGE

Regio Augsburg Wirtschaft GmbH und IHK Akademie Schwaben setzen Impulse für mentale Stärke und Führung für Frauen im Beruf

Wie gelingt es Frauen, berufliche Herausforderungen, Druck und Veränderung nicht nur zu bewältigen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen? Diese Frage stand im Mittelpunkt der Veranstaltung „Frau & Karriere 2026 – Resilienz und Selbstfürsorge“, zu der die Regio Augsburg Wirtschaft GmbH gemeinsam mit der IHK Akademie Schwaben am 3. Februar 2026 nach Augsburg eingeladen hatte – und die schon kurz nach der Bekanntgabe ausgebucht war. Rund 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Wirtschaft, Verwaltung und Bildung kamen am Campus Augsburg-Süd der IHK Akademie Schwaben zusammen, um sich über Resilienz, Selbstfürsorge und weibliche Führung auszutauschen.

Im Fokus der Veranstaltung standen praxisnahe Impulse, persönliche Erfahrungsberichte sowie der offene Dialog zu einem Thema, das angesichts zunehmender beruflicher Anforderungen und gesellschaftlicher Veränderungen aktueller kaum sein könnte.

Starke Kooperation für eine starke Veranstaltungsreihe

Mit der Fortsetzung der Veranstaltungsreihe „Frau & Karriere“ schlagen die Regio Augsburg Wirtschaft GmbH und die IHK Akademie Schwaben ein neues gemeinsames Kapitel auf. Die IHK Akademie Schwaben übernimmt ab 2026 die Rolle des Kooperationspartners von der FOM, die seit 10 Jahren die Reihe mitgestaltete hatte, und setzt gemeinsam mit der Regio Augsburg Wirtschaft GmbH gezielt Impulse für Frauen in Verantwortung und Entwicklung.

„Resilienz ist längst keine individuelle Randkompetenz mehr, sondern eine zentrale Zukunftsfähigkeit für ganze Organisationen, für Führung und Karriere“, betonte Andreas Thiel, Geschäftsführer der Regio Augsburg Wirtschaft GmbH. Formate wie *Frau & Karriere* böten Raum für Austausch, Orientierung und Vernetzung – gerade in Zeiten von Transformation und Fachkräftesicherung.

Begrüßung und Einordnung

Eröffnet wurde die Veranstaltung durch Moderatorin Angie Stifter gemeinsam mit einer Begrüßungsrunde, an der Dr. Florian Habermann, Geschäftsführer der IHK Akademie Schwaben, Andreas Thiel, Cornelia Windisch, Mit-Organisatorin und Gastgeberin, Leiterin der Akademie Campus Augsburg, Dillingen, sowie Dr. Nina Schmitt, Mit-Organisatorin und Geschäftsfeldleitung Fachkräftesicherung und -marketing der Regio Augsburg Wirtschaft GmbH, teilnahmen.

Dr. Nina Schmitt machte in ihrer persönlichen Einordnung deutlich, wie wichtig Resilienz gerade in biografisch nicht-linearen Karrierewegen ist: „Brüche, Umwege und Herausforderungen können Entwicklung ermöglichen – wenn wir lernen, gut für uns zu sorgen und an uns zu glauben.“

REGIO AUGSBURG WIRTSCHAFT GMBH

Karlstr. 2, 86150 Augsburg
+49 821 450 10-100 | Fax: -111
presse@region-A3.com
wirmachendiezukunftbesser.de
region-A3.com

Regio Augsburg Wirtschaft GmbH
Sitz Augsburg – Registergericht Augsburg
HRB 24384 – Steuer-Nr. 103/136/21478

Geschäftsführer: Andreas Thiel
Aufsichtsratsvorsitzender: Dr. Michael Higl,
Stv. Landrat des Landkreises Augsburg

Stadtparkasse Augsburg
IBAN: DE84 7205 0000 0250 3541 23
BIC: AUGSDE77XXX

Mit Unterstützung von

**FÖRDERVEREIN
REGIO AUGSBURG
WIRTSCHAFT**

Partner von A³

**Stadtparkasse
Augsburg**

Mentale Stärke im Alltag und Resilienz aus der Praxis

In ihrer Keynote „Mentale Stärke im Alltag“ zeigte Lisa Wittmann, Mental-Coach und Gründerin von *mentalbreak.de*, wie Resilienz alltagstauglich und ohne Floskeln gestärkt werden kann. Sie machte deutlich, dass Resilienz nicht mit permanentem Durchhalten gleichzusetzen ist, sondern vielmehr mit bewusster Selbstführung und Selbstfürsorge.

Einen praxisnahen Einblick bot anschließend Claudia Brandstädter, Geschäftsführerin der e-koris GmbH, eines Elektro-Handwerksbetriebs aus Friedberg. Sie berichtete offen über prägende berufliche Erfahrungen und darüber, wie Krisen zu Ausgangspunkten für persönliche und unternehmerische Weiterentwicklung werden können. Ihr Fazit: „Resilienz entsteht nicht über Nacht – sie wächst mit jeder Herausforderung.“

Resilienz als Führungsaufgabe

Ein besonderer Höhepunkt der Veranstaltung war die moderierte Austauschrunde mit Oberbürgermeisterin Eva Weber, Lisa Wittmann und Claudia Brandstädter. Dabei wurde Resilienz als Führungs- und Organisationsthema diskutiert – von kommunalen Rahmenbedingungen über Vereinbarkeit bis hin zur Vorbildrolle von Führungskräften.

Eva Weber unterstrich die Bedeutung verlässlicher Strukturen, klarer Kommunikation und gegenseitigen Vertrauens: „Resilienz ist eine gemeinsame Aufgabe – in Teams, Organisationen und in der Stadtgesellschaft.“

Austausch und Vernetzung

Beim anschließenden Get-together nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit zum persönlichen Austausch und zur Vernetzung. Die Veranstaltung machte deutlich, wie groß das Interesse an Themen wie mentale Stärke, Selbstfürsorge und weibliche Karrierewege ist.

Das Fazit der Veranstalter: Frau & Karriere 2026 hat gezeigt, dass Resilienz nicht nur individuell wirkt, sondern ein zentraler Erfolgsfaktor für Führung, Zusammenarbeit und nachhaltige Entwicklung ist.

Weitere Informationen zur Veranstaltungsreihe „Frau & Karriere“ finden Sie unter:

👉 [Frau & Karriere 2026: "Resilienz und Selbstfürsorge" » A³](#)

REGIO AUGSBURG WIRTSCHAFT GMBH

Karlstr. 2, 86150 Augsburg
+49 821 450 10-100 | Fax: -111
presse@region-A3.com
wirmachendiezukunftbesser.de
region-A3.com

Regio Augsburg Wirtschaft GmbH
Sitz Augsburg – Registergericht Augsburg
HRB 24384 – Steuer-Nr. 103/136/21478

Geschäftsführer: Andreas Thiel
Aufsichtsratsvorsitzender: Dr. Michael Higl,
Stv. Landrat des Landkreises Augsburg


Stadtparkasse Augsburg
IBAN: DE84 7205 0000 0250 3541 23
BIC: AUGSDE77XXX



Mit Unterstützung von


**FÖRDERVEREIN
REGIO AUGSBURG
WIRTSCHAFT**

Partner von A³


**Stadtparkasse
Augsburg**

Impressionen und Nachbericht der Veranstaltung

<https://www.region-a3.com/calendar/talente-finden-wie-ausbildung-zum-perfekten-match-wird>

Hochauflösende Fotos können unter presse@region-A3.com angefragt werden.

Pressekontakt

Regio Augsburg Wirtschaft GmbH

Andreas Thiel

Tel: +49 (0)821 450 10 200

presse@region-A3.com

<https://www.region-a3.com/>

Ansprechpartnerin

Regio Augsburg Wirtschaft GmbH

Dr. Nina Schmitt

Tel: +49 (0)821 450 10 224

presse@region-A3.com

<https://www.region-a3.com/>

Die Regio Augsburg Wirtschaft GmbH ...

... ist die Wirtschaftsförderungsgesellschaft der Stadt Augsburg und der Landkreise Augsburg und Aichach-Friedberg. Neben Standortmarketing und der Stärkung regionaler Identität sind unsere Schwerpunkte Fachkräftesicherung und -marketing, Innovation & Technologietransfer, Nachhaltiges Wirtschaften & Green Economy sowie Gesundheitswirtschaft. Weitere Informationen zur Gesellschaft finden Sie unter www.region-A3.com.

Eine Kooperationsveranstaltung:



REGIO AUGSBURG WIRTSCHAFT GMBH

Karlstr. 2, 86150 Augsburg
+49 821 450 10-100 | Fax: -111
presse@region-A3.com
wirmachendiezukunftbesser.de
region-A3.com

Regio Augsburg Wirtschaft GmbH
Sitz Augsburg – Registergericht Augsburg
HRB 24384 – Steuer-Nr. 103/136/21478

Geschäftsführer: Andreas Thiel
Aufsichtsratsvorsitzender: Dr. Michael Higl,
Stv. Landrat des Landkreises Augsburg

Stadtsparkasse Augsburg
IBAN: DE84 7205 0000 0250 3541 23
BIC: AUGSDE77XXX

Mit Unterstützung von



Partner von A³

