

Fempower

Finde Deine Wurzeln und Breite Deine Flügel aus

Ein Leitfaden zur körperorientierten Stärkung von Frauen

Kofinanziert von der Europäischen Union



Dieser Leitfaden entstand im Rahmen des Kooperationsprojekts „FEMPOWER - Find your roots and spread your wings“, einem Projekt zur Stärkung von Frauen auf der Grundlage des europäischen Kulturerbes mit der Projektnummer 2024-1-2024-1-DE02-KA220-ADU-000252954, das von Systeme in Bewegung e.V. (Deutschland), AIFED (Spanien), Socialinis Hubas (Litauen) und Femedubeart (Griechenland) mit Unterstützung der deutschen Nationalagentur NABibb im Zeitraum 01.11.2024-31.10.2026 durchgeführt wurde.

Auszüge aus diesem Leitfaden dürfen für Bildungszwecke reproduziert werden, sofern die Quelle angegeben wird.

Diese Publikation wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union im Rahmen des Programms Erasmus+ erstellt. Die darin geäußerten Meinungen sind die der Autorinnen und spiegeln nicht die Ansichten oder Positionen der Fördernden dieses Projekts wider. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung des Inhalts dar; dieser gibt ausschließlich die Ansichten der Autorinnen wieder, und die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Inhalt verfasst und zusammengestellt von:

Kalliopi Angeli
Isabel León Guzmán
Martina Haas
Imke Hoheisel
Ieva Šimaliūtė-Gaidukevičienė
Eleftheria Stefanou

Link zur Download-Seite von Systeme in Bewegung e.V., wo alle Sprachversionen als pdf frei verfügbar sind:

Kofinanziert von der Europäischen Union



Finde deine Wurzeln und breite deine Flügel aus

Einführung



Einführung

Frauen sind nach wie vor strukturell benachteiligt und sehen sich hohen, teils widersprüchlichen Erwartungen sowie häufiger Diskriminierung oder gar Gewalt ausgesetzt. Mit „Fempower – Finde deine Wurzeln und breite deine Flügel aus“ möchten wir Frauen für Machtstrukturen und Ungleichheiten sensibilisieren und ihnen die Möglichkeit geben, Wege zu finden, mit diesen Herausforderungen umzugehen und bestehende Strukturen zu ihrem Vorteil zu nutzen.
Dieses Handbuch ist in zwei Teile gegliedert: das Kurshandbuch und den ergänzenden Leitfaden.

Das Handbuch besteht aus 13 Modulen, die einzeln oder als kompletter Kurs bearbeitet werden können. Die Module behandeln verschiedene Aspekte der Unterstützung und Stärkung von Frauen und sind, wo immer möglich, in einfacher Sprache verfasst. Das erforderliche Sprachniveau ist zu Beginn jedes Moduls angegeben. Dadurch können die Materialien in unterschiedlichen Kontexten eingesetzt werden, beispielsweise als Ressourcen für Integrationskurse oder Weiterbildungsprogramme.

Der erste Teil des Kurses, „Finde deine Wurzeln“, befasst sich mit der aktuellen Situation von Frauen, Selbstreflexion und Zielsetzung. Der zweite Teil, „Breite deine Flügel aus“, vermittelt Methoden zur Stärkung der Teilnehmerinnen, die sie dabei unterstützen, Veränderungen in den von ihnen gewählten Bereichen umzusetzen.

Der ergänzende Leitfaden enthält weitere hilfreiche Informationen, wie zum Beispiel eine Einführung in den „LifeComp - Europäischen Rahmen für persönliche, soziale und Lernkompetenzen“, eine Sammlung von Geschichten starker Frauen aus allen teilnehmenden Ländern sowie weitere Methoden und Informationen.

Dieses Handbuch ist das Ergebnis des Erasmus+ -Projekts „Fempower- Find your roots and spread your wings - a project for female empowerment based on European cultural heritage“ und wurde von den Organisationen Systeme in Bewegung e.V. (Deutschland), AIFED (Spanien), Asociacija Socialinis hubas (Litauen) und Femedubeart (Griechenland) entwickelt. Die Kontaktdaten der Organisationen finden Sie am Ende des Begleitmaterials. Auf unseren Webseiten finden Sie außerdem die digitale Version dieses Buches. Dort können Sie über einen Link (in einigen Modulen erwähnt) auf die Lernmaterialien zugreifen. Wir freuen uns auf Ihr Feedback zum Handbuch.

Wir hoffen, dass dieses Handbuch viele Frauen in ganz Europa bereichert, inspiriert, unterstützt und stärkt, und wir wünschen allen Anwenderinnen viel Freude und Erfolg bei der Nutzung.



Inhalt

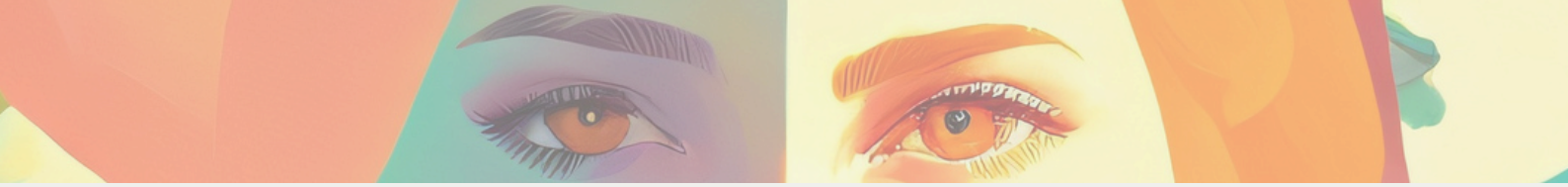
	Seite
Teil 1: “Finde deine Wurzeln”	
Modul 1: Beginne deine Reise	6
Modul 2: Selbstreflexion	12
Modul 3: Kommunikation	20
Modul 4: Selbstdarstellung	31
Modul 5: Persönliche Entwicklung und Zielsetzung	47
Modul 6: Teamarbeit	61
Teil 2: “Breite deine Flügel aus”	
Modul 7: Führung übernehmen	68
Modul 8: Work-Life balance - Gesunde Grenzen setzen	77
Modul 9: Stress Management	85
Modul 10: Netzwerken	95
Modul 11: Selbstmarketing - Die eigenen Stärken sichtbar machen	102
Modul 12: Gendergerechtigkeit und Diversität	109
Modul 13: Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt	118
Vertiefender Leitfaden - Methodische und praktische Hinweise	
Die Kraft des Humors	126
Bewusstes Atmen	128
Antreibertest	131
ILP – Integrierte lösungsfokussierte Psychologie	138
LifeComp – Der europäische Rahmen für persönliche, soziale und Lernkompetenzen	141
Frauengesundheit	145
Die RULER-Methode: Den nächsten Schritt gehen	148
Die geknickte Person	154
Frauen, die ihre Flügel entdeckt haben	161
Emotionskarten und Körperhaltungen	186



Finde deine Wurzeln

Modul 1

Beginne deine Reise



Überblick

SPRACHNIVEAU: LEICHT BIS MITTEL,
DIE KURSLEITUNG SOLLTE DIE ÜBUNGEN ENTSPRECHEND DER GRUPPE AUSWÄHLEN.

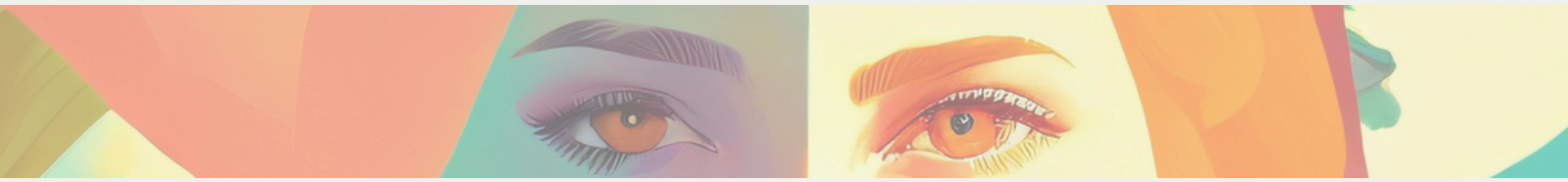
DAUER: 1,5 STUNDEN

GEEIGNET FÜR: ALLE FRAUEN,
INSBESONDERE DIEJENIGEN, DIE ZUM ERSTEN MAL MIT KÖRPERORIENTIERTEN ANSÄTZEN IN BERÜHRUNG KOMMEN.

Ziel: das Fempower-Konzept kennenlernen, mit der Selbstreflexion beginnen und erste Atemübungen erlernen

Ressourcen: Sitzkreis, Platz zum Bewegen, Stift, Papier, Moderationsmaterial

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Die Kursleitung und einander kennenlernen. Sich seines Körpers und Geistes im gegenwärtigen Moment bewusst sein.	15 Minuten
Information	Informationen zum Inhalt des Kurses, dieses Moduls und den allgemeinen Zielen des Fempower-Konzepts. Die Auswirkungen der Übungen erklären und Ruhe bewahren, wenn etwas nicht sofort funktioniert.	15 Minuten
Praktische Übungen	Lernen, wie der Atem einem helfen kann, sich selbst und seine Gefühle wahrzunehmen und Veränderungen herbeizuführen. Die eigene Stressreaktion kennenlernen.	35 Minuten
Reflexion	Die Erfahrungen widerspiegeln. Motivation zum Üben im Alltag, Überlegung zu einfachen Übungen, die man täglich anwenden kann, und Förderung regelmäßiger Selbstreflexion.	20 Minuten
Abschluss & Feedback	Zeit für Fragen und weitere Gedanken.	5 Minuten



Begrüßung und Einführung

Ziel:

Informationen zum Inhalt des Kurses und dieses Moduls.
Allgemeine Ziele des Fempower-Konzepts; Auswirkungen der Übungen; Ruhe bewahren, wenn es nicht sofort funktioniert.

Ressourcen:

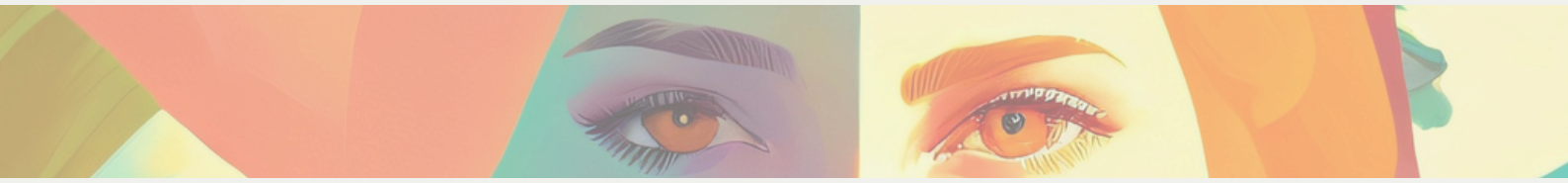
Vortrag.
Gegebenenfalls Moderationsmaterial.
Sitzplätze (im Kreis angeordnet).

Die Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden und gibt einige allgemeine Informationen zum Kurs und zum Fempower-Konzept.

Kennenlernen: Wie fühle ich mich gerade? Was erhoffe ich mir und welche Sorgen habe ich bezüglich des Kurses?

Einführung körperorientierter und anderer praktischer Ansätze zur Selbstentwicklung:

- Informationen über den engen Zusammenhang zwischen Geist und Körper.
- Die Übungen helfen dabei, sich selbst in verschiedenen Situationen wahrzunehmen und zu beobachten.
- Sie helfen auch dabei, neue Handlungsweisen zu finden.
- Bleiben Sie ruhig und üben Sie weiter, wenn die Übungen nicht gleich zu Beginn klappen.



Praktische Übung

Ziel:

Zu lernen, wie der Atem einem helfen kann, sich selbst und seine Gefühle wahrzunehmen und Veränderungen herbeizuführen.
Die eigene Stressreaktion kennenlernen.

Ressourcen:

Bequeme Sitzgelegenheiten.
Genügend Platz zum Bewegen.

Konzentriere dich auf deinen Atem (Anleitung):

Setze dich bequem und möglichst aufrecht hin. Vielleicht möchtest du die Augen schließen oder einen Punkt auf dem Boden fixieren.

Spüre deine Füße auf dem Boden, spüre deinen Körper. Vielleicht möchtest du etwas bewegen oder deine Position verändern, um es bequemer zu haben.

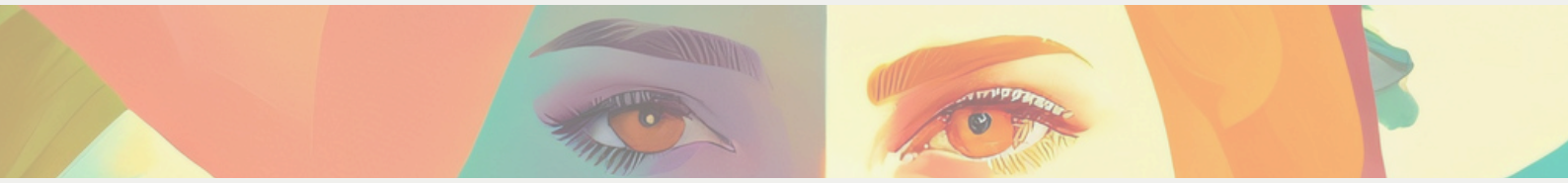
Lass die Anspannung los, die du vielleicht spürst. Lass dein Gewicht in den Sitz sinken, atme tief durch.

Konzentriere dich nun auf deinen Atem und lass ihn wieder natürlich fließen. Spüre, wo die Luft in deinen Körper ein- und ausströmt – in deiner Nase, deiner Luftröhre, deinem Brustkorb...

Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr und konzentriere dich wieder auf deinen Atem, ohne dich auf sie einzulassen. Lenke deine Aufmerksamkeit immer sanft zurück zu deinem Atem.

Spüre die Schwerkraft und lass dein Gewicht sinken, spüre, wie du vom Boden oder deinem Sitz getragen wirst.

Zum Abschluss der Übung atme ein paar Mal tief durch und bringe durch Ballen der Fäuste oder Dehnübungen wieder etwas Spannung in deinen Körper.



Praktische Übung

Bewegung (um Verspannungen zu lösen und mit dem eigenen Körper in Kontakt zu treten)

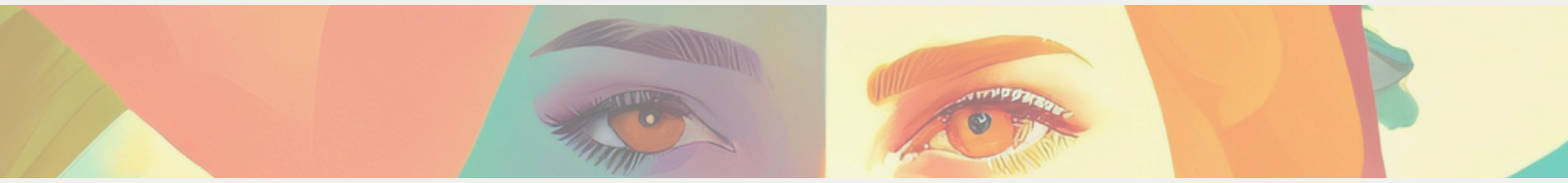
Einige einfache, angenehme Bewegungen, die Sie vielleicht ausprobieren möchten:

- Stehe aufrecht. Hebe beim Einatmen die Arme und lasse sie beim Ausatmen sinken.
- Stehe aufrecht, die Füße entspannt auf dem Boden. Strecke die Arme vor dir aus, die Handflächen berühren sich. Atme ein, bewege die Arme seitlich und spüre, wie sich dein Brustkorb weitet. Du kannst dich auch auf die Zehenspitzen stellen, wie ein Adler im Flug. Atme aus, stelle dich wieder flach auf den Boden und führe Arme und Hände wieder vor dir zusammen.
- Strecke deine Arme zur Decke und spüre, wie lang dein Körper sein kann.
- Kreise deine Schultern, Hände und Füße (jeweils einen Fuß, auf einem Bein stehend).
- Nicke sanft mit dem Kopf und spüre die Dehnung in deinem Nacken und oberen Rücken.
- Stehe entspannt, die Füße flach auf dem Boden. Stelle dir vor, an deinen Beckenknochen wären Scheinwerfer befestigt, die nach vorne strahlen, sodass dein Becken stets nach vorn gerichtet bleibt. Drehe nun deinen Schultergürtel nach links und rechts und lasse die Arme locker schwingen. Die Arme bewegen sich nicht von selbst, sie hängen wie gekochte Spaghetti von den Schultern. Spüre die Drehung in deiner Wirbelsäule. Schwinge einige Male nach links und rechts.

Einstiegsübung: Die eigene Stressreaktion kennenlernen

Setze oder stelle dich bequem hin. Spüre kurz in deinen Körper hinein – achte auf deine Atmung und Haltung. Vielleicht möchtest du dabei die Augen schließen.
Denke nun an etwas, das in deinem Leben ein wenig Stress verursacht. Nichts allzu Schlimmes oder Traumatisches, sondern etwas, dass ein wenig ärgerlich ist oder Angst auslöst.
Beobachte nach ein paar Sekunden, was in deinem Körper passiert. Vielleicht spürst du eine Art Anspannung oder Erschöpfung. Wie ist deine Atmung jetzt? Nimm die Veränderungen in deinem Körper genau wahr.
Hör jetzt damit auf. Spürst du, wie sich Teile deines Körpers angespannt haben, zum Beispiel die Schultern oder der Nacken? Versuche, sie zu entspannen. Beschleunigt sich deine Atmung? Ist sie flacher geworden? Atme ein paar Mal tief durch. Solche einfachen Übungen können dir helfen. Ganz einfach, nicht wahr? Du hast gerade deine Stressreaktion kennengelernt und konntest sie reduzieren. Die Stressreaktion unseres Körpers ist in vielen Fällen nicht hilfreich, da sie uns weniger gesund, weniger intelligent, weniger kreativ und weniger freundlich macht.

Inspiriert von dem Buch „Embodiment – Moving beyond mindfulness“ von Mark Walsh, Unicorn Slayer Press



Reflexion

Ziel:

Erfahrungen reflektieren.
Motivation zum Üben im Alltag, Überlegung zu einfachen Übungen, die man täglich anwenden kann, und Förderung regelmäßiger Selbstreflexion.

Ressourcen:

Sitzkreis, Bequeme Sitzgelegenheiten

- Was hat sich seit Beginn der Unterrichtsstunde verändert?
- Wie fühlst du dich jetzt?
- Welche Ziele verfolgst du mit diesem Kurs?
- Tipps für nachhaltiges Üben im Alltag.

Abschluss & Feedback

Ziel:

Zeit für Fragen und weitere Überlegungen.

Ressourcen:

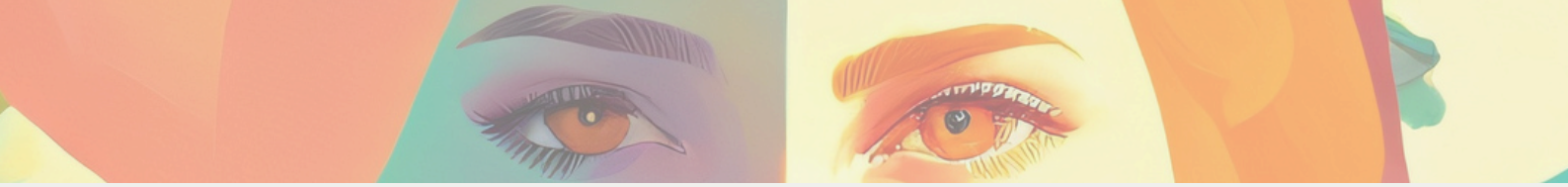
Sitzkreis

- Fragen
- Rückmeldung
- Verabschiedung



Finde deine Wurzeln

Modul 2
Selbstreflexion



Überblick

SPRACHNIVEAU: ANPASSUNGSFÄHIG, MITTEL/FORTGESCHRITTEN
DIE KURSLEITUNG SOLLTE DIE ÜBUNGEN ENTSPRECHEND DER GRUPPE AUSWÄHLEN.

DAUER: 1,5 STUNDEN

GEEIGNET FÜR FRAUEN, DIE AN EINEM TIEFEREN VERSTÄNDNIS IHRER EIGENEN INNEREN LEBENSREGELN UND -NORMEN INTERESSIERT SIND.

Ziel:

Mehr über die eigenen inneren Antreiber, individuellen inneren Leitlinien und Stärken zu erfahren.

Ressourcen:

Sitzplätze im Kreis, Stift und Papier, Platz zum Bewegen, Arbeitsblatt „Vierblättriges Kleeblatt der Stärken“ und „Antreiber-Test“ (im ergänzenden Leitfaden)

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Die Kursleitung und einander kennenlernen. Sich seines Körpers und Geistes im gegenwärtigen Moment bewusst sein.	10 Minuten
Praktische Übung	Die Achtsamkeit für den eigenen Körper in diesem Moment stärken. Beginn der Selbstreflexion.	15 Minuten
Information	Lerne deine "inneren Antreiber" kennen.	30 Minuten
Reflexion	Erfahrungen reflektieren. Motivation zum Üben im Alltag, Überlegung zu einfachen Übungen, die man täglich anwenden kann, und Förderung regelmäßiger Selbstreflexion.	20 Minuten
Abschluss & Feedback	Zeit für Fragen und weitere Gedanken.	15 Minuten



Begrüßung und Einführung

Ziel:

Ankunft in der Gruppe.
Die Achtsamkeit für den eigenen Körper in diesem Moment stärken.

Ressourcen:

Sitzplätze (im Kreis angeordnet).
Stift und Papier.

- Begrüßung der Teilnehmenden und Einführung in das Thema Selbstreflexion.
- Welche Gedanken und inneren Bilder kommen auf, wenn du an das „Frausein“ denkst?
- Was kommt dir in den Sinn, wenn du das Wort „Selbstreflexion“ hörst?



Praktische Übung

Ziel:

Achte in diesem Moment auf deinen Körper.
Beginn der Selbstreflexion.

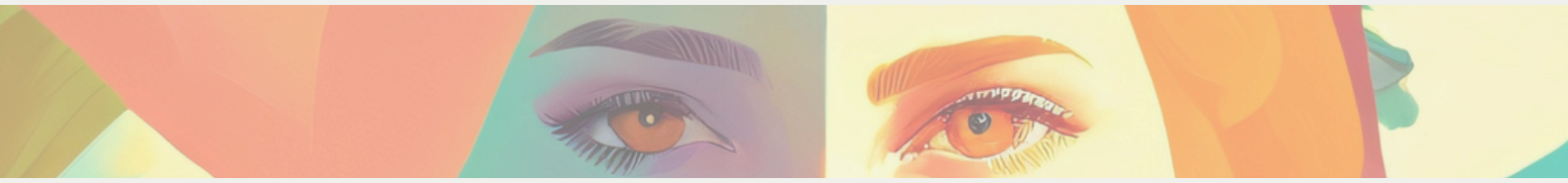
Ressourcen:

Genügend Platz zum Bewegen.
Im Kreis stehen.

Bewegung

Einige einfache, angenehme Bewegungen, die Sie vielleicht ausprobieren möchten:

- Stehe aufrecht. Hebe beim Einatmen die Arme und lasse sie beim Ausatmen sinken.
- Stehe aufrecht, die Füße entspannt auf dem Boden. Strecke die Arme vor dir aus, die Handflächen berühren sich. Atme ein, bewege die Arme seitlich und spüre , wie sich dein Brustkorb weitet. Du kannst dich auch auf die Zehenspitzen stellen, wie ein Adler im Flug. Atme aus, stelle dich wieder flach auf den Boden und führe Arme und Hände wieder vor dir zusammen.
- Strecke deine Arme zur Decke und spüre, wie lang dein Körper sein kann.
- Kreise deine Schultern, Hände und Füße (jeweils einen Fuß, auf einem Bein stehend).
- Nicke sanft mit dem Kopf und spüre die Dehnung in deinem Nacken und oberen Rücken.
- Stehe entspannt, die Füße flach auf dem Boden. Lass dein Becken stets nach vorn gerichtet. Drehe nun deinen Schultergürtel nach links und rechts und lasse die Arme locker schwingen. Die Arme bewegen sich nicht von selbst, sie hängen wie gekochte Spaghetti von den Schultern. Spüre die Drehung in deiner Wirbelsäule. Schwinge einige Male nach links und rechts.



Modul 2 – Selbstreflexion

Information

Ziel:

Die eigenen „inneren Antreiber“ sowie Stärken, Ressourcen und Kraftquellen kennenlernen.

Ressourcen:

Bequeme Sitzgelegenheiten.
Arbeitsblätter: „Innere Antreiber“ und „Vierblättriges Kleeblatt der Stärken“, Stifte.

Innere Antreiber aus der Transaktionsanalyse

Die Anleitung und die Arbeitsblätter zum „Innere-Antreiber-Test“ findest du im Begleitmaterial am Ende dieses Buches. Bitte prüfe, ob der Test für die Teilnehmenden geeignet ist. Die Teilnehmenden absolvieren den Test und werten die Ergebnisse aus. Die Gruppe liest die Aussagen gemeinsam. Reflektiere die Ergebnisse – kommen dir innere Antreiber bekannt vor?

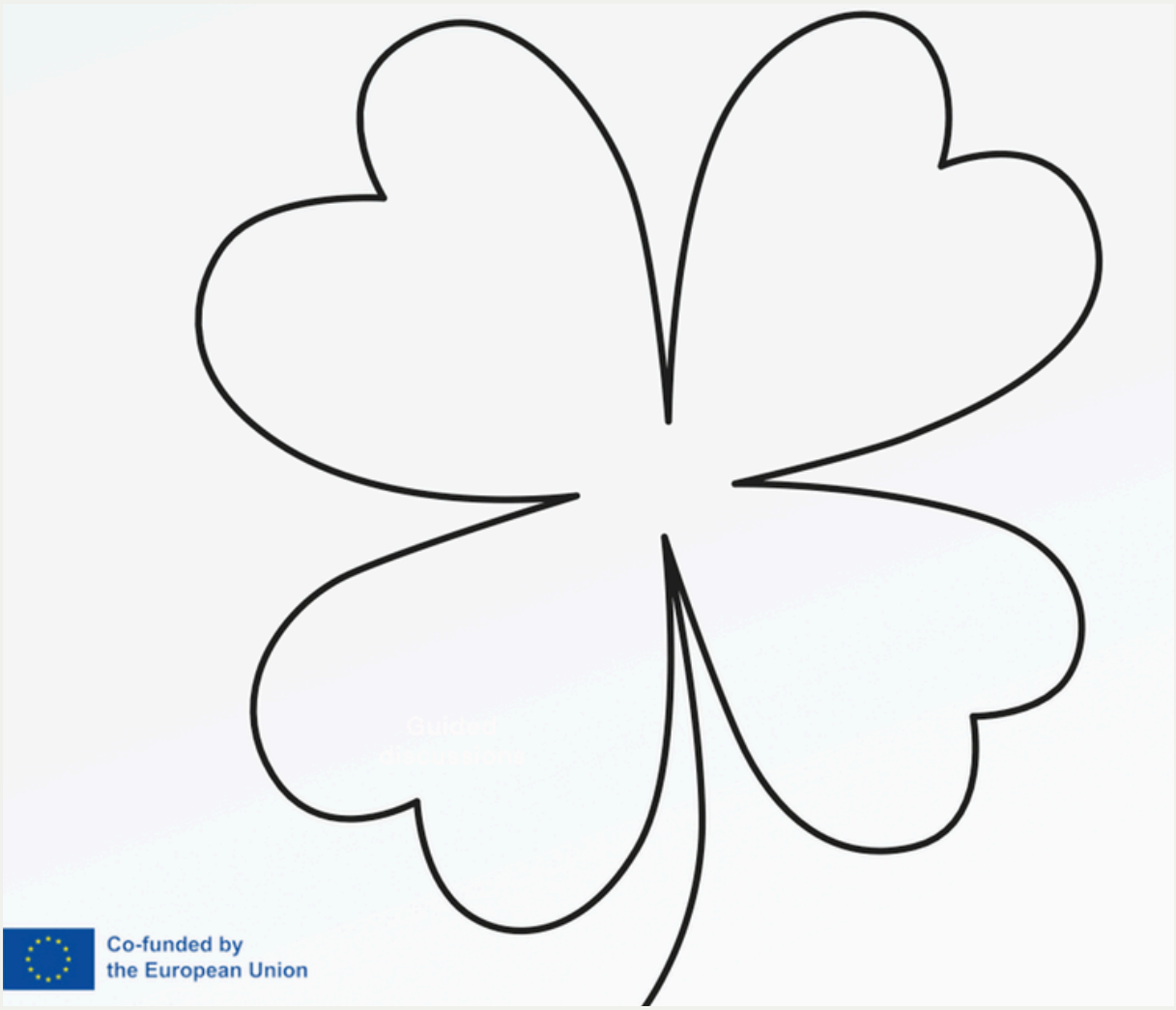
Vierblättriges Kleeblatt der Stärken

Drucke das Arbeitsblatt zum vierblättrigen Kleeblatt auf der nächsten Seite dreimal aus.
Gebe jeder Teilnehmerin zunächst ein Blatt. Bitte sie, auf jedes Blatt eine ihrer Ressourcen zu notieren: innere Ressourcen (wie Geduld, Optimismus), körperliche Ressourcen (wie Kraft, Flexibilität, eine kräftige Stimme), soziale/kulturelle Ressourcen (wie eine religiöse Gruppe, eine Sportmannschaft, der sie angehören, Freundinnen, Kolleginnen, eine unterstützende Familie) und materielle Ressourcen (wie Geld, ein Haus oder eine Wohnung, ausreichend Nahrung...).

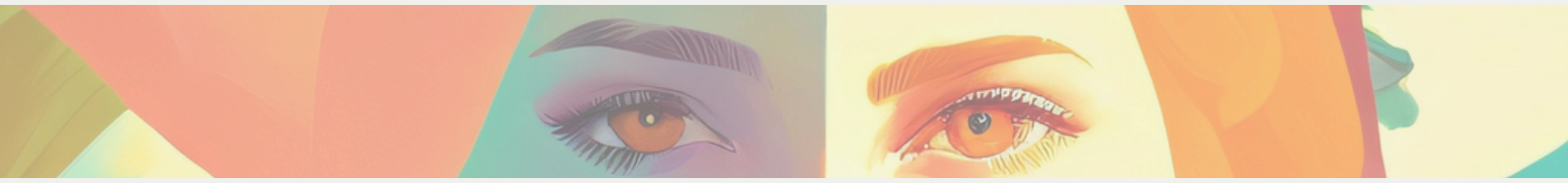
Das zweite Kleeblatt dient dazu, die Stärken der Teilnehmenden zu erfassen. Verteile es und bitte sie, auf jedes Blatt eine oder mehrere ihrer Stärken zu schreiben. Du kannst jedem Blatt einen Lebensbereich zuordnen, z. B.: „In meiner Familie“, „Bei der Arbeit“, „Mit meinen Freunden“, „In meiner Freizeit“. Alternativ können die Teilnehmenden das Arbeitsblatt auch einfach so ausfüllen.

Auf dem dritten Arbeitsblatt mit dem vierblättrigen Kleeblatt notieren die Teilnehmenden ihre Kraft- und Erholungsquellen. Du kannst sie fragen: „Wo, mit wem und bei welcher Aktivität tankst du neue Energie? Was sind deine Kraftquellen?“ Reflektiere über die vierblättrigen Kleeblätter und sammle all die wertvollen Eigenschaften der Teilnehmenden!

Vierblättriges Kleeblatt der Stärken



Co-funded by
the European Union



Reflexion

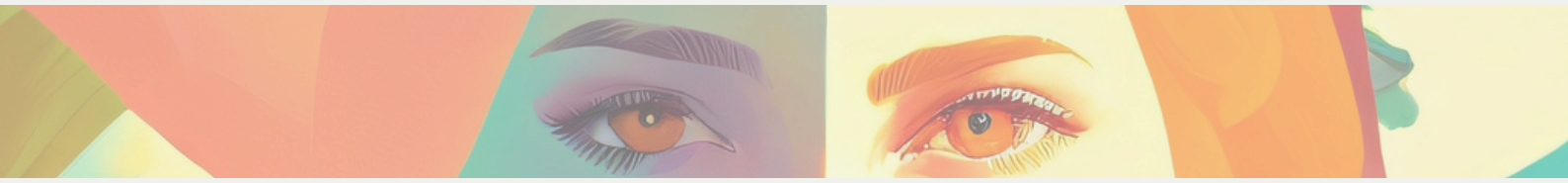
Ziel:

Erfahrungen reflektieren.
Motivation zum Üben im Alltag, Überlegung zu einfachen Übungen, die man täglich anwenden kann, und Förderung regelmäßiger Selbstreflexion.

Ressourcen:

Sitzkreis

- Was hältst du vom Ergebnis des Antreiber-Tests?
- Kennst du diese inneren Antreiber aus deinem Alltag?
- Was ist dir beim Ausfüllen der Kleeblätter aufgefallen?
- Welche Erkenntnisse und neuen Ziele nimmst du mit?



Praktische Übung

Ziel:

Die Erkenntnisse und neuen Ziele verinnerlichen.

Ressourcen:

Genug Platz für einen Stehkreis.

- Steh aufrecht, spüre deine Füße auf dem Boden.
- Atme tief durch und konzentriere dich darauf, was du von heute mitnehmen möchtest.
- Atme dreimal tief durch und konzentriere dich dabei auf deine Erkenntnisse.

Abschluss & Feedback

Ziel:

Zeit für Fragen und weitere Überlegungen.

Ressourcen:

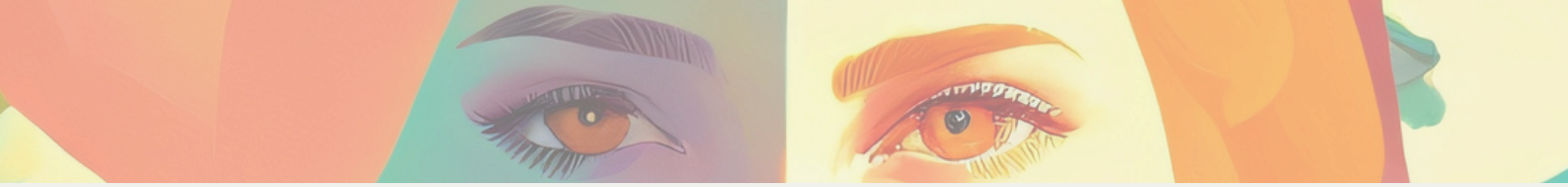
Sitzkreis.

- Fragen
- Rückmeldungen
- Abschluss



Finde deine Wurzeln

Modul 3
Kommunikation



Überblick

SPRACHNIVEAU: EINFACH / MITTEL
DIE KURSLEITUNG SOLLTE DIE ÜBUNGEN ENTSPRECHEND DER GRUPPE AUSWÄHLEN.

DAUER: 1,5 STUNDEN

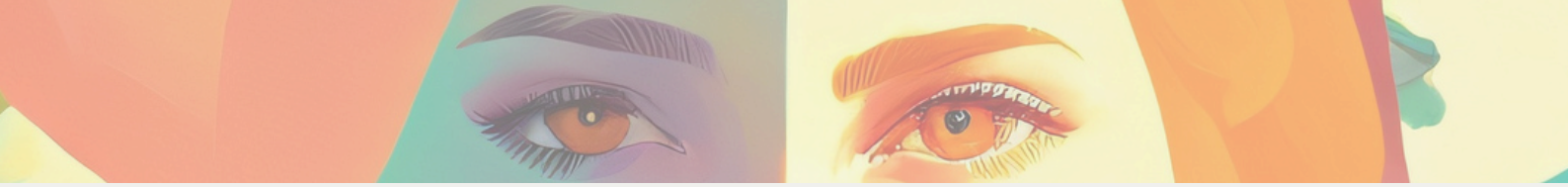
ERWACHSENE FRAUEN IN SCHWIERIGEN ODER VERÄNDERNDEN LEBENSLAGEN
TEILNEHMENDE MIT GERINGEM SELBSTVERTRAUEN UND WENIG ERFAHRUNG IM AUSDRÜCKEN VON BEDÜRFNISSEN ODER GEFÜHLEN PROFITIEREN VON EINFACHER SPRACHE, PRAKTISCHEN BEISPIELEN UND ERLEBNISORIENTIERTEN LERNMETHODEN, INSBESONDERE WENN SIE MIT ABSTRAKTEN KONZEPTEN NICHT VERTRAUT SIND. VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH.

Ziel:

Kommunikation als mehr als nur Worte zu verstehen, einschließlich Körpersprache und Tonfall, sich bewusster werden, wie Körper und Stimme kommunizieren, auch ohne zu sprechen; einfache Wege üben, Bedürfnisse und Gefühle in Alltagssituationen auszudrücken und Selbstvertrauen gewinnen, in Interaktionen mit anderen präsent zu sein, gesehen und gehört zu werden.

Ressourcen:

Stuhlkreis, genügend Platz zum Bewegen, bedruckte Gefühlskarten (ca. 50 Stück, im Anhang zum Ausdrucken/ Kopieren), optional Stift und Papier.



Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Schaffe ein sicheres und respektvolles Lernumfeld, mache Kommunikation zu einem Teil des Alltags und rege die Teilnehmenden dazu an, darüber nachzudenken, wann sie sich gesehen, gehört oder unsichtbar fühlen.	20 Minuten
Information	Was ist Kommunikation? Führe in die grundlegenden Elemente der Kommunikation ein: Worte, Körpersprache und Stimme, und helfe den Teilnehmenden zu erkennen, dass Kommunikation auch dann stattfindet, wenn wir nicht sprechen.	20 Minuten
Praktische Übung 1	Aufwärmen. Wärme die Gruppe sanft auf und erkunde die nonverbale Kommunikation durch einfache, freiwillige Gesten.	15 Minuten
Praktische Übung 2	Körperbewusstsein. Helfe den Teilnehmenden zu erkennen, wie Körperhaltung und Körperposition ihr Befinden und die Art und Weise, wie sie in der Kommunikation wahrgenommen werden, beeinflussen können.	20 Minuten
Reflexion / Schluss	Unterstütze die Teilnehmenden dabei, darüber nachzudenken, was ihnen während der Sitzung aufgefallen ist, und schließe die Aktivität auf ruhige, respektvolle und wertschätzende Weise ab.	15 Minuten



Modul 3 – Kommunikation

Begrüßung und Einführung

Ziel:

Schaffe eine sichere und respektvolle Lernumgebung; führe in das Thema Kommunikation ein; stelle einen Bezug zu den Alltagserfahrungen von Frauen her.

Ressourcen:

Sitzkreis
Stühle
Optional: Stift und Papier
Gedruckte Gefühlskarten (ca. 50)
Emotionskarten im Anhang oder zum herunterladen:
https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view

Begrüße die Teilnehmerinnen und stelle dich kurz vor.

Erkläre, dass sich die Sitzung darauf konzentriert, wie wir im Alltag kommunizieren, nicht nur durch Worte, sondern auch durch Körpersprache und Tonfall.

Betone, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt.

Rege mit einfachen Fragen zur Selbstreflexion an : „Wann fühlst du dich gesehen und gehört?“ und „Wann fühlst du dich unsichtbar?“

Alle Formen der Beteiligung akzeptieren (Sprechen, Gestikulieren, Schweigen).

Mache deutlich, dass die Teilnahme freiwillig ist und dass alle Gefühle und Erfahrungen sein dürfen und wertgeschätzt sind.

Stelle die Emotionskarten vor und bitte die Teilnehmerinnen, eine Karte auszuwählen, die widerspiegelt, wie sich Kommunikation für sie oft anfühlt.

Das Teilen der Erfahrung mit den anderen ist optional.



Verwendung der Emotionskarten

Die Emotionskarten unterstützen den Ausdruck von Gefühlen, ohne dass eine verbale Erklärung erforderlich ist.
Sie können sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen eingesetzt werden und eignen sich gut für Teilnehmende mit begrenztem Wortschatz, geringem Selbstvertrauen oder Unbehagen beim Sprechen vor anderen.

Allgemeine Grundsätze
Es gibt keine richtigen oder falschen Karten. Teilnehmerinnen können:

- eine Karte wählen
- mehrere Karten wählen
- auf eine Karte zeigen
- eine Karte stumm halten
- oder gar keine Karte auswählen

Das Sprechen ist immer optional.

Möglichkeiten zur Verwendung der Karten
Breite alle Karten so auf dem Boden oder Tisch aus, dass sie gut sichtbar sind. Bitte die Teilnehmenden, eine Karte auszuwählen, die eine einfache Frage beantwortet. Die Teilnehmenden können ihre Antwort nur dann mündlich mitteilen, wenn sie dies wünschen. Die Kursleitung sollte niemals eine Karte im Namen eines Teilnehmenden interpretieren.

Beispiele:
„Wähle eine Karte, die dein typisches Gefühl in der Kommunikation mit anderen beschreibt.“ „Wähle eine Karte, die dein heutiges Kommunikationsgefühl widerspiegelt.“ „Wähle eine Karte, die dein Gefühl beschreibt, wenn du nicht gehört wirst.“ „Gibt es eine Karte, die dir bekannt vorkommt?“

Wichtig
Schweigen ist eine akzeptable Form der Teilnahme. Auch Beobachtung ist eine Form der Teilnahme. Karten können verdeckt abgelegt werden, wenn jemand Privatsphäre wünscht.

Diese Karten können während der gesamten Sitzung für Check-ins, Reflexionen oder Übergänge wiederverwendet werden.



Modul 3 – Kommunikation

Information

Ziel:

Die grundlegenden Elemente der Kommunikation (verbal, nonverbal, paraverbal) verstehen und sich bewusst machen, dass Kommunikation mehr ist als Worte.

Ressourcen:

Sitzkreis.
Stühle.
Gefühlskarten.
Optional: Stift und Papier.

Was ist Kommunikation?

Stelle die Idee vor, dass Kommunikation nicht nur aus Worten besteht, sondern auch Körpersprache, Mimik, Körperhaltung und Tonfall umfasst.

Verwende einfache, alltägliche Beispiele, um zu zeigen, wie dieselben Wörter je nach Aussprache oder Körperhaltung unterschiedliche Bedeutungen haben können.

Fordere die Teilnehmenden auf, darauf zu achten, wie sie in alltäglichen Situationen mit ihrem Körper kommunizieren.
Nutze Gefühlskarten, um das Verständnis und die Reflexion zu fördern.



Was ist Kommunikation?

Kommunikation findet gleichzeitig auf unterschiedliche Weise statt:

- Verbal – die Wörter, die wir verwenden
- Nonverbal – die Körpersprache (Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Bewegung)
- Paraverbal – die Stimme (Tonfall, Sprechgeschwindigkeit, Lautstärke)

Wie man damit in der Gruppe umgeht

Sage einen einfachen Satz (zum Beispiel: „Mir geht es gut“) auf verschiedene Arten:

- mit offenem Körper und ruhiger Stimme
- mit verschlossenem Körper und angespannter Stimme

Frage an die Gruppe:

- „Hat es sich genauso angefühlt?“
- „Welcher Tonfall war leichter anzuhören?“

Nenne Beispiele aus dem echten Leben, die jeder wiedererkennt:

- jemanden grüßen
- um Hilfe bitten
- Warten in einem öffentlichen Amt oder einem Wartezimmer beim Arzt

Breite die Emotionskarten auf dem Boden oder Tisch aus und fordere die Teilnehmenden auf:
Wähle eine Karte, die zeigt, wie sich Kommunikation in solchen Situationen oft anfühlt, oder wähle eine Karte, die zeigt, wie sich dein Körper beim Sprechen anfühlt.
Die Teilnehmenden können zeigen, eine Karte hochhalten oder schweigen. Eine Erklärung ist nicht erforderlich.
Bitte um eine kurze Reflexion (optional):
„Was sagt der Körper oft aus, auch wenn keine Worte benutzt werden?“

Kernaussage zur Wiederholung:
„Kommunikation ist mehr als Worte. Auch Stille kommuniziert.“



Praktische Übung 1

Ziel:

Den Körper sanft aufwärmen und das Bewusstsein für nonverbale Kommunikation auf sichere und spielerische Weise schärfen.

Ressourcen:

Genug Platz zum Bewegen.

Aufwärmen

Bitte die Teilnehmenden, sich langsam im Raum zu bewegen. Jedes Mal, wenn sie einer anderen Person begegnen, grüßen sie diese wortlos mit einer einfachen Geste (z. B. Winken, Nicken, Verbeugen, Hand aufs Herz oder eine andere kleine Bewegung). Betone, dass die Geste sehr klein sein kann und es keine richtige oder falsche Art der Begrüßung gibt. Die Teilnehmenden können sich auch entscheiden, zu beobachten, anstatt sich zu bewegen.

Praktische Übung: Aufwärmen

Fordere die Teilnehmenden auf, sich langsam und in ihrem eigenen Tempo zu bewegen.
Betone, dass Gesten auch sehr klein sein können (ein Nicken, Blickkontakt, eine Handbewegung).
Sprechen ist nicht erforderlich.
Die Teilnehmenden können sich auch dafür entscheiden, zuzusehen, anstatt sich zu bewegen.
Falls die Gruppe angespannt oder zögerlich wirkt, demonstriere selbst zuerst eine einfache Geste.
Beende die Übung nach einigen Minuten und bitte alle, an ihre Plätze zurückzukehren.

Kurze Reflexion (optional)

„Wie fühlte es sich an, ohne Worte zu grüßen?“
„War es einfach oder schwierig, auf diesem Weg Kontakt aufzunehmen?“



Praktische Übung 2

Ziel:

Erkenne, wie Körperhaltung und Körperposition unsere Kommunikation und unser Empfinden in Interaktionen beeinflussen.

Ressourcen:

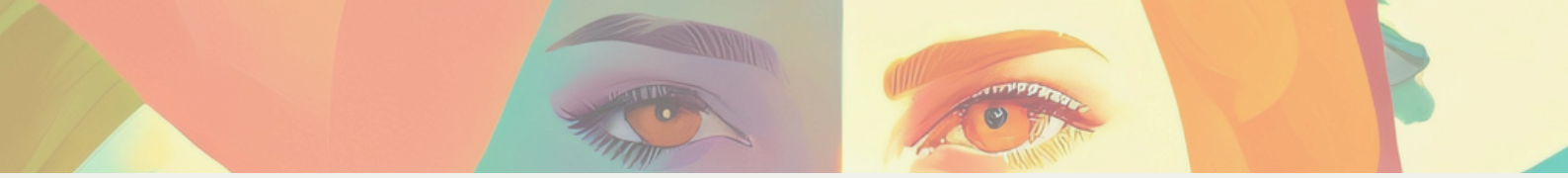
Genug Platz zum Bewegen.

Körperwahrnehmung

Führe einfache Übungen zur Körperwahrnehmung ein, um zu erforschen, wie unterschiedliche Körperhaltungen (offen und geschlossen) Präsenz, Emotionen und Kommunikation beeinflussen können.

Fordere die Teilnehmenden auf, darauf zu achten, wie sich ihr Körper in verschiedenen Positionen anfühlt und wie sich dies auf die Wahrnehmung durch andere auswirken kann.

Die Teilnahme ist freiwillig; auch Zuschauen ist möglich.



Ziel dieser Übung ist nicht die Veränderung der Körperhaltung, sondern die Wahrnehmung, wie der Körper kommuniziert und wie sich unterschiedliche Positionen anfühlen können.

1. Demonstriere zwei einfache Körperhaltungen:

- eine eher geschlossene Körperhaltung (gerundete Schultern, Arme eng am Körper)
- eine offenere Körperhaltung (aufrecht, Schultern entspannt, Brustkorb geöffnet)

2. Die Teilnehmenden sollen die Haltungen ausprobieren, wenn sie sich damit wohlfühlen.

- Sie können auch beobachten, anstatt teilzunehmen.

3. Bitte die Teilnehmenden, dies still zu beobachten:

- Wie fühlt sich mein Körper in dieser Position an?
- Verändert sich meine Atmung?
- Wie einfach oder schwierig würde es sich anfühlen, auf diese Weise zu kommunizieren?

4. Optional: Führe versuchsweise eine sehr kurze Version der Power-Pose ein:

- Aufrecht stehen, Füße fest auf dem Boden
- Hände in die Hüften stemmen oder Arme entspannt an der Seite
- 30–60 Sekunden lang halten

Betone, dass dies lediglich eine Möglichkeit ist, das Körperbewusstsein zu erkunden. Fordere alle auf, eine neutrale Position einzunehmen.

Kurze Reflexion (optional)

- „Welche Position hat sich angenehmer angefühlt?“
- „War etwas überraschend?“

Die Teilnehmenden können verbal, mit einer Emotionskarte oder gar nicht antworten.

Wichtiger Hinweis

Manche Teilnehmenden vermeiden aus physischen, emotionalen oder kulturellen Gründen bestimmte Körperhaltungen. Beobachtung ist eine legitime und respektierte Form der Teilnahme.



Reflexion & Schluss

Ziel:

Reflexion der Erfahrung.
Raum für Fragen und abschließende Gedanken.
Abschluss

Ressourcen:

Sitzkreis.
Stühle.
Gefühlskarten.

Bitte die Teilnehmenden, über die Sitzung und ihre Erkenntnisse nachzudenken. Verwende eine einfache Abschlussfrage wie: „Was ist euch heute in Erinnerung geblieben?“ oder „Ist euch etwas in Bezug auf Kommunikation oder euren Körper aufgefallen?“

Die Teilnahme ist freiwillig. Die Teilnehmenden können auch mit einer Gefühlskarte, einer Geste oder durch Schweigen reagieren. Fragen oder kurzes Feedback sind willkommen. Bedanke dich bei allen für ihre Teilnahme und beende die Sitzung.

Reflexion & Schluss

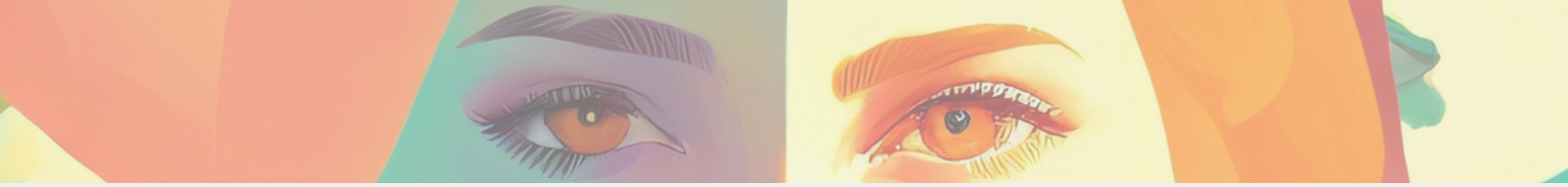
Halte die Reflexion offen und leicht.
Vermeide es, nach „Zielen“ oder „Plänen“ zu fragen.
Akzeptiere alle Formen der Reaktion (Worte, Karten, Schweigen).
Wenn die Gruppe müde ist, genügt es, ein einzelnes Wort mitzuteilen oder eine Karte auszuwählen.
Schließe mit Wertschätzung und einem klaren Abschied.



Finde deine Wurzeln

Modul 4

Selbstdarstellung



Überblick

SPRACHNIVEAU: EINFACH BIS MITTEL
KURZE SÄTZE, KONKRETE BEISPIELE, WENIGE ABSTRAKTE BEGRIFFE (DIE SPRACHE DER SELBSTDARSTELLUNG WIRD LEICHT ABSTRAKT

DAUER: 1,5 STUNDEN

GEEIGNET FÜR: ERWACHSENE FRAUEN IN SCHWIERIGEN ODER SICH VERÄNDERNDEREN SITUATIONEN.

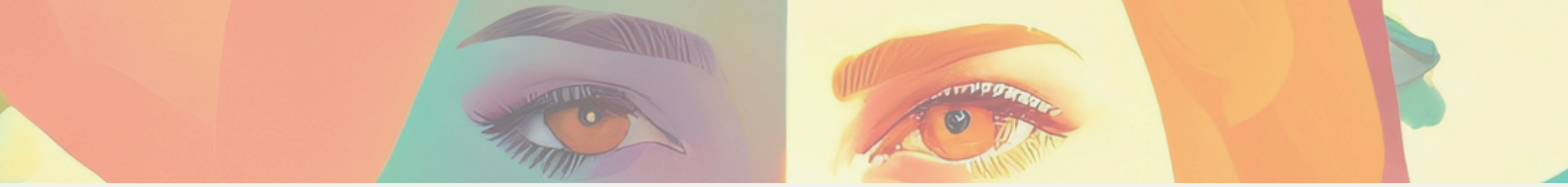
TEILNEHMENDE MIT GERINGEM SELBSTVERTRAUEN FÜHLEN SICH MÖGLICHERWEISE UNWOHL DABEI, ÜBER SICH SELBST ZU SPRECHEN. IHR WORTSCHATZ ZUR BESCHREIBUNG VON GEFÜHLEN UND STÄRKEN IST UNTER UMSTÄNDEN BEGRENZT. SIE PROFITIEREN VON EINFACHER SPRACHE, KONKRETEN ANREGUNGEN UND UNTERSTÜTZENDEN PARTNERAKTIVITÄTEN. DIE TEILNAHME IST FREIWILLIG; SCHWEIGEN UND BEOBACHTUNG SIND AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT.

Ziel:

Selbstpräsentation als eine alltägliche Fähigkeit betrachten (wie ich mich in alltäglichen Situationen präsentiere), nicht als eine formale Vorführung.
Benennen mindestens einer persönlichen Eigenschaft oder Fähigkeit, einschließlich Stärken und „unvollkommener“ oder humorvoller Merkmale (z. B. etwas, worin ich schlecht bin oder eine alberne Sache, die ich gut kann).
Selbstpräsentation in einem unterstützenden Format zu üben.

Ressourcen:

Stuhlkreis, Gefühls-/Bildkarten (im Anhang), optional Stift und Papier, optional kleine Spielsteine (Karten, Steine, Papierherzen), optional kleines Handout.



Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Schaffe ein sicheres und respektvolles Lernumfeld; führe in das Thema Selbstdarstellung ein; stelle einen Bezug zu den Alltagserfahrungen von Frauen her.	10 Minuten
Information	Selbstdarstellung im realen Leben. Entmystifiziere das Konzept der Selbstdarstellung; verknüpfe es mit alltäglichen Rollen und kleinen, realistischen Situationen.	10 Minuten
Praktische Übung 1	Meine Vorstellung. Übe die Selbstpräsentation in einer unterstützenden und stressfreien Umgebung; reduziere die Angst davor, über sich selbst zu sprechen.	20 Minuten
Reflexion	Gefühle und Barrieren. Erforsche Emotionen im Zusammenhang mit der Selbstdarstellung; normalisiere Angst und Unbehagen; stärke das Selbstmitgefühl.	15 Minuten
Abschluss / Feedback	Ich spreche von mir selbst. Unterstütze eine sichere Selbstdarstellung, benenne Gefühle und Bedürfnisse.	20 Minuten
Praktische Übung 2	Positive Gerüchte. Die gegenseitige Unterstützung stärken; die Erfahrung machen, von anderen positiv wahrgenommen zu werden; durch Feedback aus der Gruppe Selbstvertrauen aufbauen.	10 Minuten
Abschluss & Reflexion	Ausklang der Sitzung	5 Minuten



Modul 4 – Selbstdarstellung

Begrüßung und Einführung

Ziel:

Schaffe eine sichere und respektvolle Lernumgebung.
Führe in das Thema Selbstdarstellung ein.
Knüpfe Verbindungen zu den Alltagserfahrungen von Frauen.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Emotions-/Visualisierungskarten.
Emotionskarten (im Anhang oder zum herunterladen:
https://www.canva.com/design/DAG1ADt9XEA/F5x-WRYJblh3LtXivCxrVg/view)

Begrüße die Teilnehmerinnen und stelle dich kurz vor.

Erkläre, dass es in der heutigen Sitzung darum geht, wie wir uns anderen im Alltag zeigen und wie wir uns dabei fühlen, gesehen zu werden.

Führe das Thema mit einfachen Fragen ein, wie zum Beispiel: „Wann fühlst du dich gesehen?“ und „Wann ziehst du es vor, dich zu verstecken?“

Alle Formen der Beteiligung akzeptieren (Sprechen, Gestikulieren, Schweigen).

Mache deutlich, dass die Teilnahme freiwillig ist und dass alle Gefühle und Erfahrungen willkommen sind.

Bei Bedarf können Bild- oder Gefühlskarten zur Unterstützung des Ausdrucks verwendet werden.



Modul 4 – Selbstdarstellung

Begrüßung und Einführung

Ziel dieses Einstiegs ist es, eine sichere Atmosphäre zu schaffen und die Idee, sich anderen zu zeigen, behutsam einzuführen – ohne Druck, etwas leisten, erklären oder „etwas Positives“ über sich selbst sagen zu müssen.

Verwende eine einfache, alltagstaugliche Sprache. Vermeide abstrakte Begriffe wie Selbstausdruck, Identität oder Personal Branding.

Betone, dass es heute nicht um Selbstvertrauen oder Erfolge geht, sondern darum, darauf zu achten, wie wir uns im Alltag anderen präsentieren.

Normalisiere Ambivalenz, indem du sie offen benennst:
„Manchmal wollen wir gesehen werden, und manchmal ziehen wir es vor, uns zu verstecken. Beides ist völlig normal.“

Bei den einleitenden Fragen („Wann fühlst du dich gesehen?“ / „Wann ziehst du es vor, dich zu verstecken?“):

- Alle Formen der Beteiligung akzeptieren (Sprechen, Gesten, Schweigen).
- Antworten nicht interpretieren, zusammenfassen oder bewerten
- Vermeide Nachfragen, es sei denn, eine Teilnehmerin wünscht es ausdrücklich.

Verwendung der Emotionskarten um Vertrautheit und Kontinuität zu gewährleisten, es können die Emotionskarten aus dem Anhang verwendet werden.
Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Karte auszuwählen, die widerspiegelt, wie es sich anfühlt, sich anderen zu zeigen.

Teilnehmende können:

- eine Karte halten
- auf eine Karte zeigen
- die Karte vor sich hinlegen
- oder überhaupt keine Karte auswählen.

Die mündliche Beteiligung ist optional; Schweigen ist eine akzeptierte Form der Teilnahme.

Wichtige Kernbotschaften, die wiederholt werden sollten:
„Es gibt heute kein Richtig oder Falsch.“ „Du kannst auf deine eigene Weise teilnehmen.“



Modul 4 – Selbstdarstellung

Information

Ziel:

Das Konzept der Selbstdarstellung soll verständlich gemacht werden.
Verknüpfe es mit alltäglichen Rollen und kleinen, realistischen Situationen.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Gefühlskarten.

Selbstdarstellung im realen Leben

Erkläre, wie wir uns im Alltag anderen präsentieren und wie wir wahrgenommen werden. Anhand von Alltagsbeispielen (im Freundeskreis, im Geschäft, beim Arzt) wird verdeutlicht, dass Selbstdarstellung nichts mit formellen Situationen oder Erfolgen zu tun hat. Betone, dass Selbstdarstellung täglich, oft unbewusst, stattfindet und dass kleine, oft unbewusste Entscheidungen, (Körperhaltung, Tonfall, Ausstrahlung) Einfluss darauf haben, wie wir gesehen werden.
Ziel dieses Abschnitts ist es, die Selbstdarstellung so zu gestalten, dass sie sich vertraut und nicht bedrohlich anfühlt.

1. Beginne mit einer offenen Frage:
   "Was kommt dir in den Sinn, wenn du die Worte ‚Selbstdarstellung' hörst?"
   Akzeptiere alle Antworten, auch Verwirrung oder Schweigen.
2. Formuliere das Konzept behutsam in einfacher Sprache:
   "Bei Selbstdarstellung geht es nicht um Präsentationen oder öffentliche Reden.
   So verhalten wir uns jeden Tag – im Geschäft, mit Freunden, beim Arzt."
3. Verwende Beispiele aus dem realen Leben anstelle von Erklärungen, zum Beispiel:

- Wie jemand einen Raum betritt.
- Wie jemand mit einer Rezeptionistin spricht.
- Wie sich jemand in einer Gruppe vorstellt

Falls hilfreich, können die Teilnehmerinnen gebeten werden, eine Emotionskarte auszuwählen, die Folgendes zeigt:

- Wie sie sich normalerweise in solchen Alltagssituationen fühlen, oder
- Wie sie sich dabei fühlen, von anderen gesehen zu werden.

5. Auswahlmöglichkeiten und Grenzen normalisieren:

„Wir können nicht immer entscheiden, wie wir auftreten – manchmal sind wir müde, gestresst oder unsicher. Das ist normal."

Kernaussage zur Wiederholung:
„Selbstdarstellung ist etwas, das wir jeden Tag tun, oft ohne es zu bemerken."



Modul 4 – Selbstdarstellung

Praktische Übung 1

Ziel:

Selbstpräsentation in einer entspannten und geschützten Umgebung üben.
Die Angst verringern, über sich selbst zu sprechen.

Ressourcen:

Im Stuhlkreis.
Optionale Emotionskarten (im Anhang).

Eine angeleitete Vorstellungsübung, die mit einer Unvollkommenheit oder Humor beginnt und (optional) zu den Stärken übergeht. Die Teilnehmenden erkunden, wie es sich anfühlt, sich vorzustellen, ohne den Druck, beeindrucken zu müssen.

Meine Vorstellung

Diese Übung hat das Ziel, die Anspannung vor dem Gespräch über Stärken zu reduzieren.

1. Beginne mit einer einleitenden, humorvollen Aufforderung: (wähle eine aus):
   „Worin bist du tatsächlich schlecht?“ oder „Was ist etwas Unwichtiges, das du überraschend gut kannst?“ Erkläre kurz: „Wir beginnen damit, da es vielen Menschen schwerfällt, über ihre Stärken zu sprechen. Unvollkommenheit ermöglicht es uns, uns zu entspannen.“
2. Erst danach kannst du zu einer kurzen Vorstellungsrunde einladen:
   „Nenne bitte deinen Namen und – falls gewünscht – eine Eigenschaft, die du an dir selbst schätzt und auf die du stolz bist. “

Wichtig: – Die Nennung des Namens ist ausreichend und auch hier ist muss nicht jede etwas sagen.

3. Starte mit dir selbst:
   Stelle dich selbst vor, möglicherweise mit einer kleinen Unvollkommenheit.
4. Bei der Vorstellung der Teilnehmenden werden alle gebeten, dabei auf folgende Wahrnehmungen bei sich zu achten (still) :

- wie fühlt sich mein Körper an
- wie hört sich meine Stimme an
- wie es ist, über mich selbst zu sprechen

5. Kurze Reflexion (optional):

„Wie hat es sich angefühlt, sich vorzustellen?“ „Was war einfacher oder schwieriger?“ Die Teilnehmenden können verbal, mit einer Gefühlskarte oder gar nicht reagieren.

Kernaussage zur Wiederholung:
„Hier muss niemand beeindruckt werden.“



Modul 4 – Selbstdarstellung

Reflexion

Ziel:

Die Emotionen im Zusammenhang mit der Selbstdarstellung erforschen.
Angst und Unbehagen normalisieren.
Selbstmitgefühl stärken.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Optional kleine Spielsteine (Karten, Steine, Papierherzen).

Fasse die Sitzung kurz zusammen und hebe dabei die Bedeutung der alltäglichen Selbstpräsentation durch Körpersprache, Worte und Präsenz hervor. Bitte die Teilnehmenden, sich eine Kleinigkeit zu merken, die sie nach der Sitzung ausprobieren oder im Hinterkopf behalten möchten. Wer möchte, kann das laut sagen. Gebe den Teilnehmenden eine kurze Erinnerung mit auf den Weg und beendet die Sitzung gemeinsam.

Gefühle und Barrieren

Ziel dieses Abschnitts ist die Normalisierung, nicht die Problemlösung.

1. Führe das Thema behutsam ein:

„Viele Menschen empfinden es als unangenehm oder beängstigend, über sich selbst zu sprechen. Das ist sehr verbreitet.“

2. Verteile die Emotionskarten und lade die Teilnehmerinnen ein:

- *Wähle eine Karte aus, die zeigt, wie Du dich während der Einführungsübung gefühlt hast, oder*
- *Wähle eine Karte, die zeigt, wie sich Dein Körper angefühlt hat.*

Teilnehmerinnen können:

eine Karte halten / auf eine Karte zeigen / sie vor sich ablegen / oder keine Karte auswählen

3. Verschiedene Reflexionsoptionen sind möglich und sollten mit Blick auf die Gruppe ausgewählt werden :

- *stille individuelle Reflexion*
- *Ein Wort teilen*
- *ein paar Wörter zeichnen oder schreiben*
- *mit einer Partnerin teilen*



Reflexion

Ziel:

Die Emotionen im Zusammenhang mit der Selbstdarstellung erforschen.
Angst und Unbehagen normalisieren.
Selbstmitgefühl stärken.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Optional kleine Spielsteine (Karten, Steine, Papierherzen).

4. Wenn es zu einem Austausch in der Gruppe kommt, sollte dieser kurz und nicht interpretativ sein.

- *Gefühle sollten nicht analysiert oder „umgedeutet" werden.*

Würdige Beiträge mit einfachen Formulierungen wie: „Danke fürs Teilen" oder „Das macht Sinn".

Kernaussage zur Wiederholung:
„Sich unsicher oder nervös zu fühlen, bedeutet nicht, dass man etwas falsch gemacht hat."



Praktische Übung 2

Ziel:

Unterstütze eine sichere Selbstdarstellung, indem Du Gefühle und Bedürfnisse benennst, ohne sich selbst Vorwürfe zu machen oder unter Druck zu setzen.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Optional Emotionskarten oder Stift und Papier.

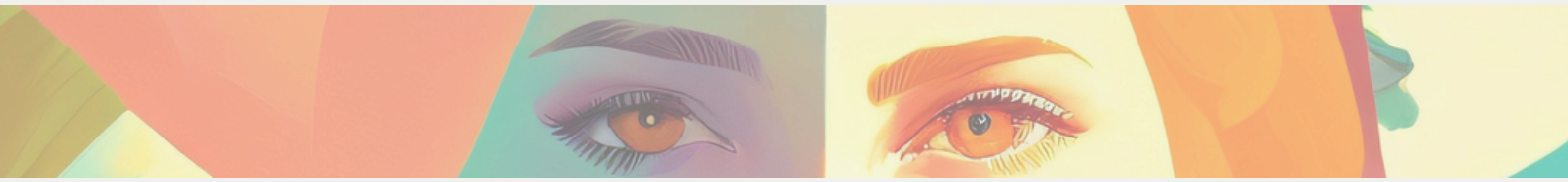
Führe eine einfache Satzstruktur ein, die den Teilnehmern hilft, klar und respektvoll über sich selbst zu sprechen. Der Fokus liegt auf der Beschreibung des eigenen inneren Zustands, nicht auf der Kommunikation oder Konfrontation mit anderen.

Über mich selbst sprechen

Zweck dieser Übung:

- Frauen dabei zu unterstützen, auf einfache und sichere Weise über sich selbst zu sprechen.
- Die Übung, innere Zustände wertfrei und ohne Erklärung zu benennen.
- Die Angst davor zu verringern, „das Falsche zu sagen“.

Dies ist keine Übung zur Konfliktlösung oder zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten.



Schritt 1: Den Rahmen setzen (sehr wichtig).
Sag etwas wie: „Es geht hier nicht darum, sich irgendjemandem zu erklären. Es ist nur eine Möglichkeit, zu beschreiben, was in dir vorgeht."

- Bewahre einen ruhigen und normalen Tonfall.
- Vermeide Wörter wie Modell, Methode oder Technik.

Schritt 2: Führe die Satzstruktur ein.
Schreibe es deutlich oder sprich es langsam aus: „Ich fühle ... weil ich ... brauche." Erkläre es kurz:

- „Fühlen" = was in mir vorgeht.
- „Brauchen" = was mir jetzt sofort helfen würde.

Gebe keine lange Erklärung ab.

Schritt 3: Gebe nur 1–2 begründete Beispiele an.
Wähle ganz alltägliche Beispiele, keine emotionalen Extreme:

- „Ich bin nervös, weil ich Zeit brauche."
- „Ich fühle mich müde, weil ich Ruhe brauche."
- „Ich fühle mich unruhig, weil ich Ruhe brauche."

Vermeiden:

- abstrakte Bedürfnisse („Respekt", „Anerkennung")
- dramatische Emotionen
- Beispiele, die das Verhalten anderer Personen betreffen

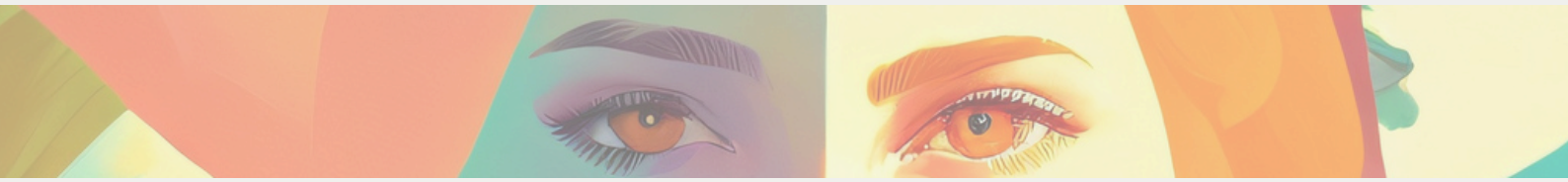
Schritt 4: Unterstütze die Teilnehmerinnen bei der Wortwahl.
Biete einfühlsame Unterstützung an.
Du kannst ein paar Gefühlskarten in die Mitte legen oder einige Beispielgefühle laut aussprechen:

- nervös
- müde
- ruhig
- unsicher
- erleichtert

Und ein paar Bedürfnisse:

- Zeit
- ausruhen
- Klarheit
- Sicherheit
- ruhig

Betone: „Einfache Worte genügen."



Schritt 5: Lade die Teilnehmerinnen zum Ausprobieren ein
Sage deutlich: „Sie können das auf Ihre eigene Weise versuchen."
Optionen:

- Sprich einen Satz laut aus
- Schreib es auf
- denke es im Stillen
- oder setze aus

Alle Optionen sind gleichermaßen akzeptiert.

Schritt 6: Den Raum halten

- Korrigiere keine Sätze
- Schlage keine „besseren" Formulierungen vor.
- Interpretiere nicht, was jemand sagt

Wenn jemand etwas teilt, antworte mit: „Danke" oder „Das kann ich verstehen." Mehr ist nicht nötig.

Schritt 7: Sanftes beenden
Schließe die Übung mit einem einleitenden Satz ab, zum Beispiel: „Etwas über uns selbst benennen zu können – selbst leise – ist bereits Selbstdarstellung." Mache eine kurze Pause, bevor Du fortfährst.

Wichtige Hinweise für die Kursleitung
Manche Teilnehmenden machen vielleicht Witze, verharmlosen die Sache oder sagen „Ich weiß es nicht" – all das ist akzeptabel.
Schweigen ist auch Teilnahme.



Praktische Übung 2

Ziel:

Stärkung der gegenseitigen Unterstützung.
Erleben, von anderen positiv wahrgenommen zu werden.
Durch Feedback Selbstvertrauen aufbauen.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Optional kleine Spielsteine (Karten, Steine, Papierherzen).

Die Teilnehmerinnen tauschen positive Beobachtungen über eine andere anwesende Frau aus. Der Fokus liegt dabei auf dem, was sie beim Zuhören wahrgenommen, geschätzt oder empfunden haben, nicht auf Leistungen oder Erfolgen.

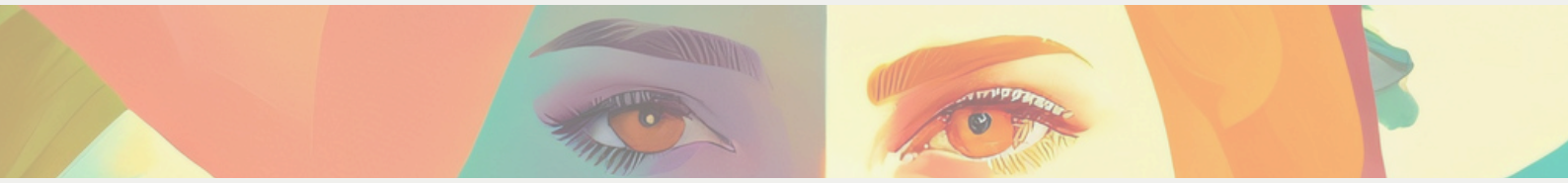
Positiver Tratsch
Zweck dieser Übung:

- Den Teilnehmenden ermöglichen, positive Rückmeldungen zu erhalten, ohne selbst sprechen zu müssen.
- Zu erfahren, wie andere sie wahrnehmen, nicht wie sie sich selbst beschreiben.
- Um Vertrauen und Gruppenzusammenhalt zu stärken.

Diese Übung funktioniert am besten, nachdem die Teilnehmenden bereits ein wenig gesprochen haben (z. B. Vorstellungsrunden).

Schritt 1: Den Rahmen verdeutlichen
Sage etwas wie: *„Nun werden wir übereinander sprechen, nicht miteinander. Die Person, über die wir sprechen, hört einfach zu.“*

- keine Diskussion
- keine Korrektur
- keine Bescheidenheitsreaktionen („Oh nein, das stimmt nicht“)



Schritt 2: Erkläre, was „positiver Tratsch“ bedeutet.
Verwende eine sehr konkrete Sprache:
„Positiver Tratsch bedeutet, etwas Freundliches oder Anerkennendes über eine andere anwesende Person zu sagen – so, als würde man über sie sprechen, während sie nicht im Raum ist.“ Zur Verdeutlichung:

- Es muss nicht tiefgründig oder emotional sein.
- Kleine Beobachtungen sind perfekt.

Beispiele:

- „Mir gefiel, wie sie zuhörte.“
- „Sie sprach sehr ruhig.“
- „Sie wirkt nachdenklich.“
- „Sie lächelte, wenn andere sprachen.“

Vermeiden:

- Vergleiche
- Beratung
- Kommentare zum Aussehen

Schritt 3: Wähle die Option, die am besten zur Energie der Gruppe passt.
Option A – Kreisversion (einfach).

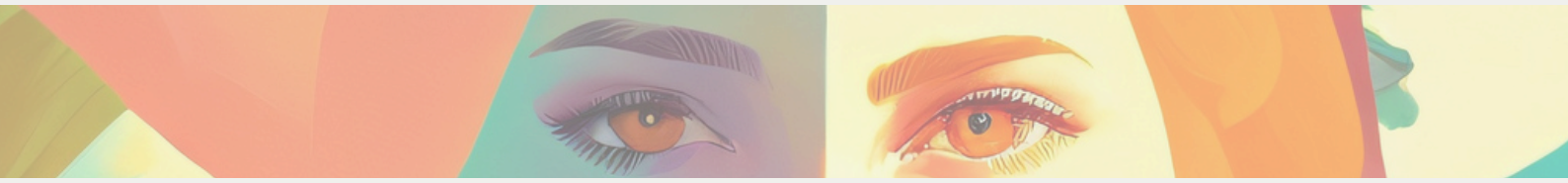
- Setzt euch im Kreis hin.
- Jede Person spricht über die Frau zu ihrer Rechten.
- Ein Satz genügt.

Option B – Paarversion (ausführlicher, aus den Besprechungsnotizen).

- Zwei Teilnehmende unterhalten sich kurz über eine dritte anwesende Person.
- Diese teilt anschließend in einem Satz mit der Gruppe, was ihr gefallen hat.

Option C – Partnervorstellung (falls die Zeit es erlaubt)

- Eine Frau spricht kurz über sich selbst.
- Ihr Partner stellt sie dann der Gruppe vor, indem er sagt:
- *„Ich glaube, sie ist…“*
- *„Sie wirkt wie…“*



Schritt 4: Während die Teilnehmenden sprechen

Als Moderatorin:

- Tempo langsam halten
- Vielen Dank an alle Rednerinnen
- Unterbreche freundlich jede Teilnehmende, die anfängt, Erklärungen abzugeben oder Ratschläge zu erteilen.
- Die Stille der Zuhörenden einfordern

Wenn jemand Schwierigkeiten hat, Worte zu finden, schlage Folgendes vor:

- *„Du kannst nur ein Wort sagen.“*
- *„Du kannst passen.“*

Schritt 5: Feedback erhalten

Für diejenige, über die gesprochen wird:

„Deine einzige Aufgabe ist es, zuzuhören.“ Falls Emotionen aufkommen:

- *erlaube diese*
- *Analysiere die Gefühle nicht*
- *Tröste nicht vorschnell, es sei denn, es ist notwendig.*

Schritt 6: Beende die Übung sanft.

Schließe mit einem Satz ab, zum Beispiel:

„Manchmal sehen andere Dinge an uns, die wir selbst nicht bemerken.“

Bevor du fortfährst, halten kurz inne.



Abschluss & Reflexion

Ziel:

Eine sanfte Integration der Sitzung unterstützen.
Normalisieren Sie kleine, alltägliche Praktiken.
Beenden Sie die Sitzung ruhig und respektvoll.

Ressourcen:

Im Stuhlkreis sitzen
Optionales kleines Hundout oder mündliche Erinnerung.

Fasse die Sitzung kurz zusammen und hebe dabei die Bedeutung der alltäglichen Selbstdarstellung durch Körpersprache, Worte und Präsenz hervor. Bitte die Teilnehmenden, sich eine Kleinigkeit zu merken, die sie nach der Sitzung ausprobieren oder im Hinterkopf behalten möchten. Das Teilen ist optional. Gib den Teilnehmenden eine kurze Erinnerung mit auf den Weg und beendet die Sitzung gemeinsam.

Die Zusammenfassung sollte einfach sein, zum Beispiel:
„Heute haben wir uns damit beschäftigt, wie wir uns anderen präsentieren – manchmal mühelos, manchmal mit Schwierigkeiten.“
Biete eine unaufdringliche, motivierende Aufgabe für zu Hause an:
„Eine Kleinigkeit, an die ich mich erinnern möchte, ist…“ oder „Eine Sache, die mir heute an mir selbst aufgefallen ist…“
Wichtig:

- *Dies muss kein Ziel sein.*
- *Es kann etwas sein, was ihr bereits tut.*

Wenn du ein Informationsblatt oder eine mündliche Erinnerung bereitstellst, halte es so einfach wie möglich

- *ein Satz*
- *oder eine einzelne Idee (z. B. Körperhaltung, freundliche innere Worte, sich beim Sprechen Zeit nehmen)*

Lade zu einem letzten, abschließenden Moment ein:

- *ein Wort*
- *ein Nicken oder eine Geste*
- *eine Emotionskarte halten*
- *oder Stille*

Bedanke dich bei der Gruppe und beende die Sitzung abschließend.

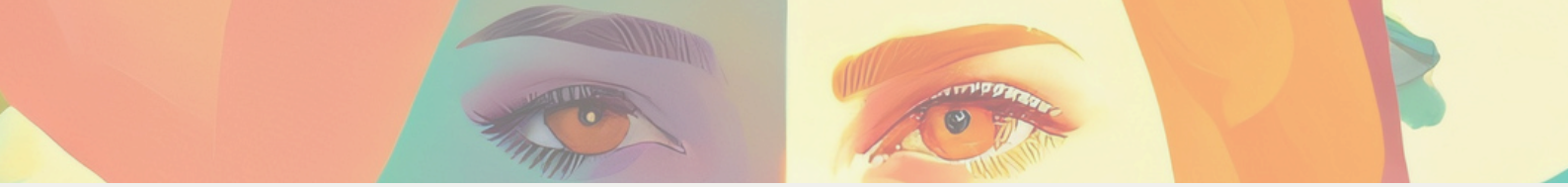
Kernaussage zur Wiederholung: „Es sind die kleinen Dinge, die zählen.“



Finde Deine Wurzeln

Modul 5

Persönliche Entwicklung und Zielsetzung



Überblick

SPRACHNIVEAU: EINFACH BIS MITTEL (EINFACHE, KONKRETE SPRACHE)
VERMEIDEN SIE ABSTRAKTE BEGRIFFE WIE PERSÖNLICHES WACHSTUM UND SELBSTVERWIRKLICHUNG. VERWENDEN SIE STATTDESSEN ALLTÄGLICHE BEISPIELE UND KURZE SÄTZE.

DAUER: 1,5 STUNDEN

GEEIGNET FÜR ERWACHSENE FRAUEN
FÜR FRAUEN IN SCHWIERIGEN ODER ÜBERGANGSPHASEN DES LEBENS, MIT GERINGEM SELBSTVERTRAUEN UND WENIG ERFAHRUNG IN DER ZIELSETZUNG ODER ZUKUNFTSPLANUNG IST DIESE AKTIVITÄT BESONDERS GEEIGNET.

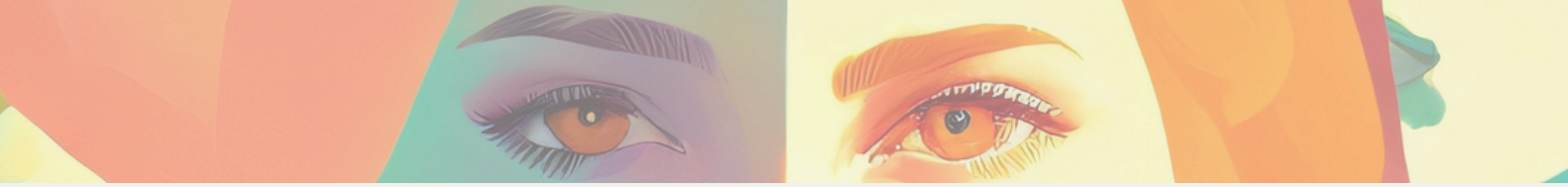
Ziel:

Persönliche Entwicklung als etwas verstehen, das im Alltag geschieht, nicht nur durch große Veränderungen.
Anerkennen, dass Ziele klein, kurzfristig und flexibel sein können.
Nächste machbare Schritte identifizieren.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Gedruckte Zitate aus Fokusgruppen (kurze Auszüge)* Seil oder Klebeband auf dem Boden.
Karten oder Papieretiketten („Heute“, „Nächste Woche“, „In einem Monat“).
Papier und Stifte.
Optional gedruckte Vorlagen.
Raum zum Bewegen
Roots & Wings Postkarten von www.systemeinbewegung.de

*Die Zitatkarten können über diesen Link im Browser geöffnet werden::
https://www.canva.com/design/DAG_DkcLADM/JiJ99x1lU85V6iVs59azcA/view?utm_content=DAG_DkcLADM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h6b7cf3f729



Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Ein sicheres und unterstützendes Umfeld schaffen, Einführung in das Setzen von Zielen in Form kleiner, realistischer, alltagsbezogener Schritte	10 Minuten
Information	Persönliche Weiterentwicklung und Ziele im Alltag. Persönliche Entwicklung und Ziele als Teil des Alltags verstehen. Angst und Überforderung im Zusammenhang mit der Zielsetzung reduzieren.	15 Minuten
Übung 1	Zielsetzung verinnerlichen Erlebe die Zielsetzung durch den Körper. Erkenne an, dass Ziele klein, kurzfristig und realistisch sein können.	20 Minuten
Übung 2	Ziele in kleine Schritte unterteilen. Ein persönliches Ziel präzisieren und realistische nächste Schritte identifizieren. Gefühl der Selbstwirksamkeit ohne Druck verstärken	20 Minuten
Ende / Feedback	Eine sichere Selbstdarstellung entwickeln	15 Minuten
Ende und Reflexion	Unterstützung der Integration des Lernprozesses. Abschluss	10 Minuten



Modul 5 Persönliche Entwicklung und Zielsetzung

Begrüßung und Einführung

Ziel:

Schaffe ein sicheres und unterstützendes Umfeld.
Führe das Thema persönliche Entwicklung und Zielsetzung auf eine realistische und nicht überfordernde Weise ein.
Eine Verbindung zum Alltag von Frauen knüpfen.

Ressourcen:

Stuhlkreis

Begrüße die Teilnehmenden und stelle Dich kurz vor. Erkläre, dass es in der heutigen Sitzung um kleine Schritte und alltägliche Veränderungen geht, nicht um große Lebensentscheidungen. Betone, dass Ziele einfach, kurzfristig und flexibel sein können. Rege mit einfühlsamen Fragen wie „Was beansprucht momentan die meiste Energie?“ oder „Was würde Deinen Alltag etwas erleichtern?“ zur Selbstreflexion an. Die Teilnahme ist freiwillig, und Zuhören sowie Schweigen sind ausdrücklich erwünscht.

Begrüßung und Einführung
Ziel dieser Einführung ist es, Druck und Angst im Zusammenhang mit der Zielsetzung abzubauen.

- Verwende einfache, alltagssprachliche Ausdrücke. Vermeide Begriffe wie langfristige Ziele, Karriereplanung oder Lebensvision.

Betone von Anfang an: „Es geht nicht darum, Dein ganzes Leben zu verändern. Es geht darum, kleine Schritte wahrzunehmen, die sich machbar anfühlen.“

Bei der Vorstellung von Einstiegsfragen:

- sie im Alltag verankern.
- Kurze Antworten, Gesten oder Schweigen akzeptieren.
- Die Teilnehmenden sollten noch nicht dazu gedrängt werden, ein „Ziel“ zu definieren.

Unsicherheit normalisieren:
„Viele Menschen sind es nicht gewohnt, über Ziele nachzudenken – und das ist völlig in Ordnung.“

Kernaussage zur Wiederholung:
„Kleine Schritte genügen.“



Modul 5 Persönliche Entwicklung und Zielsetzung

Information

Ziel:

Persönliche Entwicklung und Ziele als Teil des Alltags verstehen.
Angst und Überforderung im Zusammenhang mit der Zielsetzung reduzieren.

Ressourcen:

Stuhlkreis
Gedruckte Zitate aus Fokusgruppen (kurze Auszüge).

Persönliche Weiterentwicklung sollte als kleine, alltägliche Veränderung und nicht als große Lebensplanung verstanden werden. Ergründe, was „ein Ziel“ im Alltag bedeuten kann (z. B. mehr Ruhe, mehr Struktur im Leben, Hilfe annehmen). Nutze kurze Zitate, z.B. aus unseren Fokusgruppen, um die realen Erfahrungen der Teilnehmenden zu reflektieren und Unsicherheit bezüglich Zielen zu normalisieren.

Persönliche Entwicklung und Ziele im Alltag
Ziel dieses Abschnitts ist es, die persönliche Weiterentwicklung und die Zielsetzung vertraut, menschlich und nicht bedrohlich erscheinen zu lassen, vor allem für Frauen in schwierigen Situationen.

1. Den richtigen Ton angeben (wichtig).

Beginne damit, die Erwartungen zu senken:
„Heute sprechen wir nicht über große Lebenspläne oder langfristige Ziele. Wir sprechen über den Alltag und kleine Schritte.“

2. *Vermeide Wörter wie Erfolg, Leistung, Zukunftsplanung.*

Arbeite mit Zitaten, z.B. aus den Fokusgruppen.
Platziere die Zitatkarten auf dem Boden oder Tisch, sodass sie gut sichtbar sind.
Wähle 3–6 kurze Zitate aus (Du kannst diese je nach Gruppe ändern).
Lese sie langsam laut vor oder bitte die Teilnehmenden, sie still zu lesen.
Beispielhafte Formulierung:
„Das sind Sätze, die von echten Frauen in unseren Fokusgruppen gesagt wurden. Schaut, ob Euch einige davon bekannt vorkommen.“



3. Reflexion (nicht Diskussion).

Stelle eine einfache Frage, zum Beispiel:

„Habt ihr Euch sich in einem dieser Sätze wiedererkannt?“ „Gibt es einen Satz, der Eurer aktuellen Lebenssituation besonders nahe kommt?“

Teilnehmende können:

- *auf eine Karte zeigen*
- *eine Karte nehmen.*
- *nicken*
- *oder schweigen*

Alle Antworten sind akzeptabel.

4. *Persönliche Entwicklung neu denken.*

Verwende eine einfache, ruhige Sprache:

„Persönliche Weiterentwicklung bedeutet nicht, sich selbst zu verändern. Sie kann bedeuten, das Leben ein wenig einfacher, ruhiger oder klarer zu gestalten.“

Du kannst z.B. hinzufügen:

„Manchmal besteht persönliche Weiterentwicklung einfach darin, zu bemerken, was bereits funktioniert.“

5. *Führe die Idee kleiner Ziele ein.*

Ohne die Methoden noch zu erläutern, könnte man etwa Folgendes sagen:

„Ein Ziel muss nicht groß sein. Selbst kleinste Schritte, wie 0,5, zählen schon.“

Die Linealmethode oder das Wachstumsmodell sollten hier noch nicht eingeführt werden.

Dies dient lediglich der mentalen Vorbereitung der Teilnehmenden.

6. *Schließe den Informationsteil*

Schließe mit einem Satz ab, zum Beispiel:

„Wenn du heute auch nur einen kleinen Gedanken oder ein einziges Gefühl mitnimmst, ist das genug.“

Mache eine kurze Pause, bevor du fortfährst.

Wichtige Kernbotschaften, die wiederholt werden sollten:

„Kleine Schritte sind echte Schritte.“ „Es ist okay, noch nicht zu wissen, wie es weitergeht.“



Praktische Übung 1

Ziel:

Die Teilnehmenden erkunden ein einfaches persönliches Ziel, indem sie sich physisch entlang einer Zeitleiste positionieren, die mit „Heute – Nächste Woche – Ein Monat“ beschriftet ist.
Durch Bewegung und Achtsamkeit nehmen die Teilnehmenden wahr, wie sich unterschiedliche Schritte im Körper und Geist anfühlen.

Ressourcen:

Seil oder Klebeband auf dem Boden.
Karten oder Papieretiketten: „Heute“, „Nächste Woche“, „In einem Monat“.
Platz zum Bewegen.

Verkörperte Zielsetzung

Diese Übung hilft den Teilnehmenden Ziele zu fühlen, anstatt sie durch Nachdenken zu erfassen.

1. Bereite den Raum vor

Lege ein Seil, eine Schnur oder ein Klebeband auf den Boden.
Markiere drei klare Punkte:
Heute / Nächste Woche / In einem Monat
Stelle sicher, dass genügend Platz für sichere Bewegungen vorhanden ist.

2. Den Rahmen festlegen (sehr wichtig)

Sage etwa Folgendes:
„Es geht nicht darum, heute irgendetwas zu entscheiden. Es geht darum, wahrzunehmen, was möglich erscheint.“
Betone:

- Es gibt keinen richtigen oder falschen Platz zum Stehen.
- Beobachtung ist Teilnahme
- Zurücktreten oder Anhalten ist erlaubt



3. Verbindung zum Körper herstellen

Die Teilnehmenden sollen mit „Heute“ beginnen.

Leite sie an:

„Spüre deine Füße auf dem Boden“; „Achte auf deine Atmung“; „Hier bist du jetzt.“ Halte einige Sekunden inne.

4. Setze dir ein kleines Ziel.

Bitte die Teilnehmenden, sich eine Kleinigkeit zu überlegen, die sie ändern oder ausprobieren möchten.

Beispiele (nur falls erforderlich):

Einen ruhigeren Morgen verbringen; einmal um Hilfe bitten; sich Zeit zum Ausruhen nehmen; eine kleine Aufgabe erledigen.

Betonung: „Das muss kein großes oder wichtiges Ziel sein.“

5. Bewegung entlang der Linie.

Die Teilnehmenden (einzeln oder gemeinsam) einladen:

- ein paar Schritte in Richtung „Nächste Woche“ unternehmen
- Pause
- Achte darauf, wie es sich im Körper anfühlt.

Anschließend kannst Du sie optional dazu einladen, sich „Ein Monat“ anzusehen (Alle Auswahlmöglichkeiten sind gültig.):

- Sie könnten näher herantreten.
- Sie können dort bleiben, wo sie sind
- Sie könnten einen Schritt zurücktreten

6. Integriere das Wachstumsmodell

Führe kurz ein, indem Du die Linie selbst verwendest:

“Manchmal ist es am bequemsten, in seiner Komfortzone zu bleiben. Ein kleiner Schritt kann zu neuen Erkenntnissen und persönlichem Wachstum führen. Zu große Distanz kann hingegen überfordernd wirken.”

7. Integriere die Linealmethode.

Es wird wieder mit dem Körper gearbeitet:

„Wenn ‚Heute‘ 0 ist und ‚Ein Monat‘ 10 – dann könnten etwas nähere Entfernungen 0,5 oder 1 ergeben.“

Bitte die Teilnehmenden, darauf zu achten: „Welche Zahl wäre dieser Schritt für Dich?“ Sie müssen nicht laut antworten.

8. *Beende die Übung.*

Bitte alle, sich an einen neutralen Ort zurückzuziehen oder sich hinzusetzen.

Sag: „Jeder Schritt, den du heute gewählt hast, ist genug.“

Bevor Du weitermachst, halte kurz inne.



Modul 5
Persönliche Entwicklung und Ziele setzen

Praktische Übung 2

Ziel:

Hilf den Teilnehmenden dabei, ein persönliches Ziel zu klären und realistische nächste Schritte zu finden.
Stärke ihr Gefühl, selbst handeln und etwas bewirken zu können – ohne Druck aufzubauen.

Ressourcen:

Papier und Stifte.
Optional: ausgedruckte Vorlagen.

Einzel- oder Partnerübung zur Reflexion, bei der die Teilnehmenden ein kleines persönliches Ziel mithilfe von Schreiben oder einer einfachen Zeichnung in überschaubare Schritte aufteilen. Der Fokus liegt auf Klarheit und Realismus, nicht auf Verpflichtung oder Perfektion.

Ein Ziel in kleine Schritte aufteilen
Diese Übung unterstützt die praktische Klärung von Zielen, nicht die Bearbeitung persönlicher oder emotionaler Themen.

1. Setze klare Grenzen (wichtig).

Sage zum Beispiel:
„Das ist keine Therapie, und Du musst nicht ins Detail gehen. Wir schauen uns einfach ein kleines Ziel an und überlegen, wie es im Alltag aussehen könnte."
Mache deutlich:

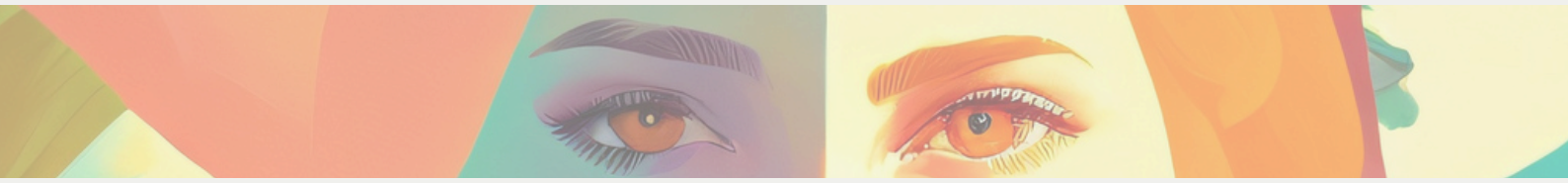
- Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wie viel sie teilen möchten.
- Das Schreiben oder Zeichnen ist in erster Linie für sie selbst gedacht.

2. Wähle EINE Variante (nicht mischen).

Option A – Arbeitsblatt „Kleine Schritte" (an SMART angelehnt, vereinfacht)
Bitte die Teilnehmenden, Folgendes aufzuschreiben:

- Mein kleines Ziel (ein Satz).
- Warum mir das wichtig ist: (optional)
- Ein sehr kleiner Schritt, den ich gehen könnte.
- Was mir bei diesem Schritt helfen könnte.
- Was diesen Schritt schwieriger machen könnte.

Verwende nicht den Begriff SMART, sondern nur die Struktur.



Option B – „Fluss der Schritte“ (leicht und alltagsnah)
Ziel: Den Teilnehmenden helfen, sichtbar zu machen, wo sie gerade stehen, und einen kleinen nächsten Schritt zu erkennen, der sich machbar anfühlt.

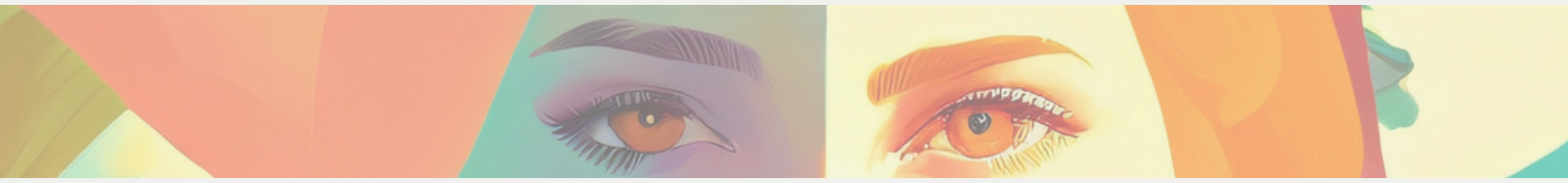
Schritt 1: Klare Grenzen setzen (sehr wichtig)
Bevor Du beginnst, sage zum Beispiel:
„Das ist keine Therapie und es geht auch nicht darum, schön zu zeichnen. Der Fluss ist einfach eine Möglichkeit, darauf zu schauen, wo Du gerade stehst und welcher kleine nächste Schritt möglich sein könnte.“
Betone:

- Es gibt keine richtige oder falsche Zeichnung.
- Details sind nicht nötig.
- Niemand wird die Zeichnung deuten.

Schritt 2: Die Flusslinie zeichnen (1 bis 2 Minuten)
Verteile Papier und Stifte.
Sage: „Zeichne einen Fluss. Nur eine Linie.“
„Die Linie kann gerade oder geschwungen sein.“ „Sie muss nicht schön aussehen.“

Mache dann 30 bis 60 Sekunden Pause. Gehe ruhig durch den Raum. Sage nichts Weiteres, außer wenn jemand nicht weiterkommt.
Wenn jemand sagt: „Ich kann nicht zeichnen.“, kannst du antworten: „Zeichne einfach eine Linie. Das reicht völlig aus.“

Schritt 3: „Wo ich gerade bin“ markieren (2 Minuten)
Sage: „Markiere, jetzt, wo Du gerade stehst.“ „Setze irgendwo auf dem Fluss einen Punkt.“
„Wenn Du möchtest, schreibe ein Wort neben den Punkt.“
Beispiele für Wörter (nur wenn nötig nennen):
„müde“, „festgefahren“, „okay“, „beschäftigt“, „am Anfang“, „unsicher“, „ruhig“.
Sage anschließend: „Dieser Punkt zeigt einfach, wie es sich heute anfühlt.“
Mache etwa 60 Sekunden Pause.
Wenn jemand fragt: „Wo genau soll ich den Punkt setzen?“ *A*ntworte:
„Dort, wo Du ihn setzen möchtest. Es gibt keinen richtigen Platz.“



Schritt 4: EINEN kleinen nächsten Schritt hinzufügen (3 bis 4 Minuten)
Sage langsam: „Schritt 4. Zeichne jetzt EINEN kleinen Schritt nach vorn."
„Wähle NUR EINE dieser drei Möglichkeiten."
Zeige dabei auf jede Möglichkeit:

- „Eine Kurve im Fluss."
- „ODER eine kleine Insel."
- „ODER einen kurzen Pfeil."

Sage anschließend: „Wähle eine Möglichkeit. Nicht zwei. Nicht drei. Nur eine."
Füge direkt hinzu: „Das ist KEIN Endziel." „Es ist nur der nächste kleine Schritt."
Gib dann eine konkrete Anweisung:
„Setze Deine Kurve, Insel oder Deinen Pfeil nah an Deinen Punkt. Nicht weit entfernt."

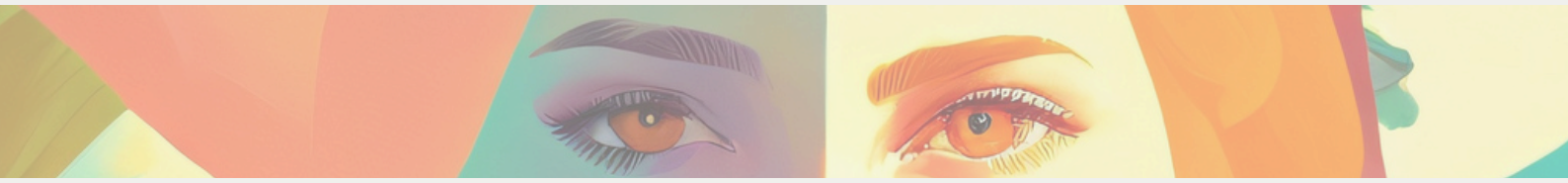
Mache anschließend etwa 2 Minuten Pause.

Wenn jemand fragt:
„Was bedeutet die Kurve?" (oder die Insel oder der Pfeil)
Dann sage genau das (ohne etwas zu deuten):
„Sie hat keine besondere Bedeutung. Sie ist einfach eine Möglichkeit, den nächsten Schritt auf dem Papier zu zeigen." „Deine Aufgabe ist nur, eine Möglichkeit auszuwählen und sie nah an Deinen Punkt zu setzen." Wenn jemand alle drei Möglichkeiten zeichnet, sage freundlich: „Bitte wähle eine Möglichkeit aus und streiche die anderen durch. Wir brauchen nur einen nächsten Schritt."

Schritt 5: Den nächsten Schritt in einfachen Worten benennen (2 Minuten)
Dieser Schritt vermeidet jede Deutung.
Sage: „Schritt 5. Schreibe einen kurzen Satz neben Deine Kurve, Insel oder Deinen Pfeil."
„Beginne mit: ‚Mein nächster kleiner Schritt ist …'"
Nenne einige Beispiele (nur 2 bis 3):

- „Mein nächster kleiner Schritt ist ein 10-minütiger Spaziergang."
- „Mein nächster kleiner Schritt ist, eine Person um Hilfe zu bitten."
- „Mein nächster kleiner Schritt ist, einen Anruf zu machen."
- „Mein nächster kleiner Schritt ist, mich 30 Minuten auszuruhen."
- „Mein nächster kleiner Schritt ist, einen Plan für morgen aufzuschreiben."

Wenn jemand nicht schreiben möchte oder kann:
„Du kannst auch nur ein Wort aufschreiben."
Zum Beispiel: Spaziergang, Anruf, Ruhe, Hilfe.



Schritt 6: EINE Unterstützung und EINE Schwierigkeit ergänzen (optional, mit klarer Struktur) (3 bis 4 Minuten)
Sage: *„Schritt 6 ist freiwillig. Wenn Du möchtest, ergänze zwei Dinge.“*
A) Etwas, das hilft
Sage: *„Schreibe ein Wort neben den Fluss: ‚Was hilft mir?‘“*
Beispiele (nur wenn nötig): „Unterstützung“, „Zeit“, „Freund oder Freundin“, „Routine“, „Ruhe“, „Musik“.
B) Etwas, das es schwerer macht
Sage: *„Schreibe ein Wort: ‚Was macht es schwerer?‘“*
Beispiele (nur wenn nötig):
„Müdigkeit“, „Angst“, „keine Zeit“, „Stress“, „Schmerzen“.
Setze anschließend eine klare Grenze:
„Wir lösen diese Dinge heute nicht. Wir nehmen sie nur wahr.“

Austausch in der Gruppe (wenn die Gruppe dafür geeignet ist, 3 bis 5 Minuten)
Sage:
„Wenn Du möchtest, teile nur einen Satz.“
„Mein nächster kleiner Schritt ist …“
„Weitere Erklärungen sind nicht nötig.“
Wenn jemand beginnt, ausführlich zu erzählen, unterbrich freundlich und lenke zurück:
„Danke. Bei dieser Übung bleiben wir bei einem Satz: ‚Mein nächster kleiner Schritt ist …”

Abschluss
Sage:
„Das reicht für heute.“ „Kleine Schritte sind echte Schritte.“ „Du kannst Dein Papier mitnehmen. Es gehört Dir.“

Für Kursleitende: Das hilft / Das bitte vermeiden
Das hilft: Das Tempo ruhig halten. / Immer wieder an „nur einen nächsten Schritt“ erinnern: Sagen: „Eine Linie reicht aus.“/ Freundlich zurückführen, wenn jemand sehr tief in persönliche Themen einsteigt.
Das vermeiden: Den Fluss, die Kurven, die Inseln oder die Pfeile deuten. / Fragen mit „Warum …?“ stellen. / Verbindungen zu Kindheit, belastenden Erfahrungen oder der Vergangenheit herstellen. / Ratschläge oder Lösungen geben. / Die Zeichnungen bewerten oder kommentieren.



Modul 5
Persönliche Entwicklung und Ziele setzen

Abschluss und Reflexion

Ziel:

Das Gelernte festigen und in den Alltag einordnen.
Sich wieder gut verankern und den Blick auf die nächsten Schritte richten.
Die Einheit abschließen.

Ressourcen:

Stuhlkreis
optional: Roots & Wings Postkarten.

Die Teilnehmenden überlegen, was ihnen Halt gibt (Wurzeln) und was ihnen Orientierung oder Hoffnung gibt (Flügel). Mit den Postkarten „Wurzeln & Flügel“ wählen sie etwas aus, das sie aus der Einheit mitnehmen möchten. Wer möchte, kann seine Wahl mit der Gruppe teilen.
Der Zweck dieses Abschlusses ist, das Gelernte zu festigen und die Einheit gut abzurunden.

Den Rahmen klar setzen.
Sage zum Beispiel:
„Wir müssen jetzt keine Entscheidung treffen. Es geht nur darum wahrzunehmen, was dir Halt gibt und was dir Orientierung gibt.“

- **Wurzeln & Flügel vorstellen (einfach und symbolisch).**

Erkläre in einfacher Sprache:
- Wurzeln = das, was mir Halt, Sicherheit und Unterstützung gibt.
- Flügel = das, was mir Orientierung, Kraft oder Hoffnung gibt.

Verwende keine weiteren Bilder oder Vergleiche.
- Mit den Postkarten arbeiten.

Lege Postkarten, z.B. aus dem Projekt „Roots & Wings“ auf einen Tisch oder auf den Boden.

Bitte die Teilnehmenden:
- eine Postkarte auszuwählen, die im Moment zu ihnen passt, oder
- eine Karte für die Wurzeln und eine Karte für die Flügel auszuwählen, wenn sie möchten.

Sage deutlich:
„Es gibt keine richtige oder falsche Wahl. Du musst deine Karte nicht erklären.“



4. **Optionale Reflexion (sehr kurz und leicht).**

Biete nur eine einfache Frage an, zum Beispiel:
„Warum hast du diese Karte ausgewählt?“
oder
„Welches Wort passt für dich zu dieser Karte?“
Die Teilnehmenden können:

- ein Wort sagen,
- die Karte zeigen,
- nicken,
- still bleiben.

Alle Möglichkeiten sind gleichwertig.

Behutsam den Bezug zu den Zielen herstellen.
Wenn es passt, kannst du sagen:
„Manchmal entsteht ein nächster Schritt aus starken Wurzeln. Manchmal geben Flügel den Mut, etwas auszuprobieren.“
Bitte die Teilnehmenden nicht, die Karte direkt mit ihrem Ziel zu verbinden.

Die Einheit abschließen.
Beende die Einheit mit einem klaren und ruhigen Satz, zum Beispiel:
„Danke, dass du heute dabei warst. Alles, was du wahrgenommen oder ausgewählt hast, ist genug.“
Lass danach einen kurzen Moment der Stille zu.
Wichtige Hinweise für die Begleitung

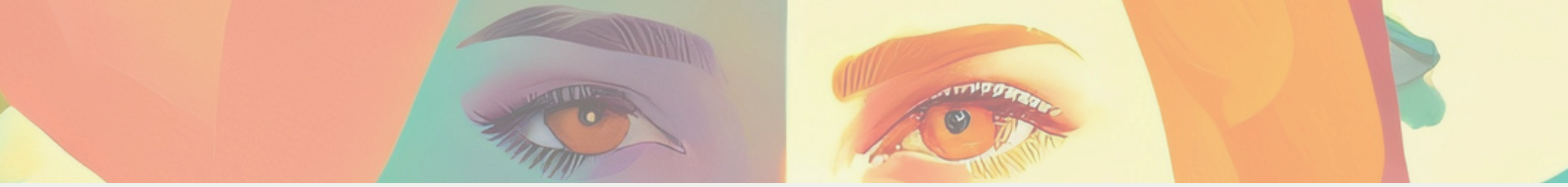
- Die Wahl der Karten nicht deuten oder interpretieren.
- Niemanden dazu drängen, etwas mitzuteilen.
- Die Geschichten der Teilnehmenden nicht zusammenfassen.
- Stille kann ein guter und vollständiger Abschluss sein.



Finde deine Wurzeln

Modul 6

Teamarbeit



Überblick

SPRACHNIVEAU: MITTEL/ SCHWER
DIE KURSLEITUNG KANN DIE ÜBUNGEN ENTSPRECHEND DER GRUPPE AUSWÄHLEN.

DAUER: 1,5 H

GEEIGNET FÜR ALLE FRAUEN,
INSBESONDERE FÜR DIEJENIGEN, DIE ÜBER IHRE ROLLE IM TEAM REFLEKTIEREN MÖCHTEN, FÜR FRAUEN, DIE TEAMS LEITEN

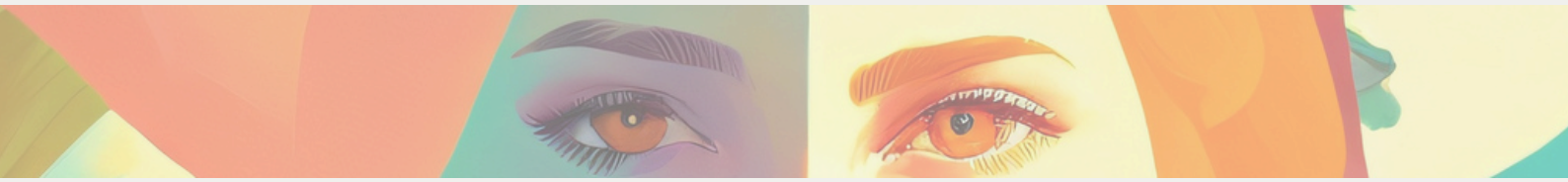
Ziele:

Frauen dabei unterstützen, effektiv zusammenzuarbeiten, indem Teamarbeit, gegenseitige Unterstützung und die Wertschätzung von Vielfalt durch praktische Erfahrungen gestärkt werden.

Ressourcen:

Großer Raum mit ausreichend Platz für Bewegung. Tische und Stühle. Beamer und/oder Whiteboard. Stifte und Papier. Präsentationsfolien mit den wichtigsten Inhalten. Karten mit den Rollen im Team. Bastelmaterialien (Karton, Behälter usw.), Klebeband und Draht.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Als Team über den Körper eine Verbindung herstellen und Vielfalt verstehen.	15 min
Information	Teamarbeit verstehen.	30 min
Praktische Übung	Die Rollen innerhalb eines Teams verstehen, indem eine Struktur aus einfachen Materialien aufgebaut wird.	15 min
Reflexion	Die Selbstreflexion in Bezug auf Teamarbeit fördern und die Einzelne dabei zu unterstützen, ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten sowie ihre Rolle in einer Gruppe zu verstehen.	15 min
Abschluss / Feedback	Selbstbewertung der im Workshop gewonnenen Erkenntnisse und emotionale Stärkung des Teams.	15 min



Begrüßung und Einführung

Ziel:

Als Gruppe über den Körper in Kontakt kommen und Vielfalt verstehen.

Ressourcen:

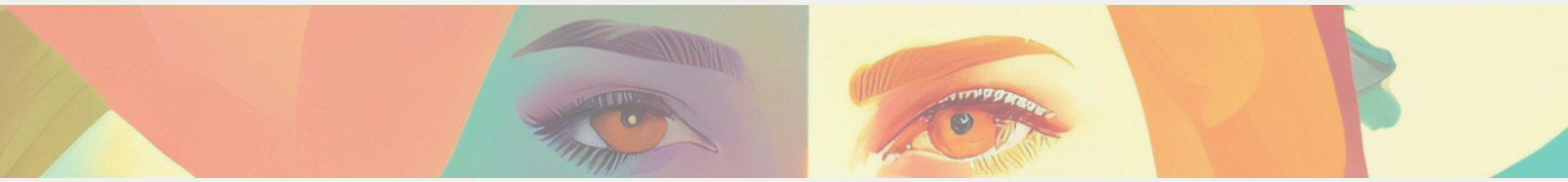
Großer Raum mit ausreichend Platz für Bewegung. Bewegung im Raum.

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Jede Person macht eine Geste oder eine kleine Bewegung.

Zuerst werden alle Gesten gleichzeitig ausgeführt.

Danach wird jede Geste einzeln gezeigt. Die anderen Teilnehmenden wiederholen sie, um sie kennenzulernen.

Aus allen Gesten entsteht gemeinsam eine Bewegungsfolge, ähnlich wie eine kleine Choreografie, die aus den einzelnen Bewegungen der Teilnehmenden zusammengesetzt wird.



Modul 6 - Teamarbeit

Information

Ziel:

Teamarbeit kennenlernen und verstehen

Ressourcen:

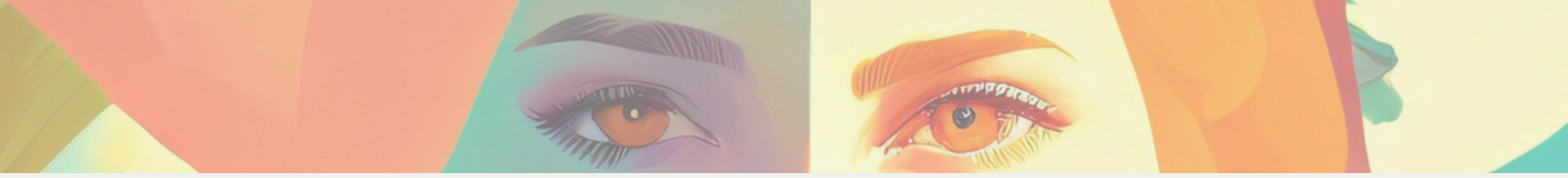
Stuhlkreis oder Tische und Stühle.
Beamer und/oder Whiteboard.
Stifte und Papier.
Präsentationsfolien mit den wichtigsten Begriffen und Inhalten.

- Was ist ein Team?
- Vorteile von Teamarbeit.
- Schlüsselelemente eines effektiven Teams.
- Wesentliche Werkzeuge für die Wirksamkeit eines Teams.
- Teamdynamik und Rollen (Belbin).
- Menschliche Bedürfnisse am Arbeitsplatz.

Was ist ein Team? Gruppe vs. Team
Gruppe: Eine Sammlung von Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, aber begrenzter Abstimmung.
Team: Eine Gruppe von Personen, die aktiv zusammenarbeiten, mit klar definierten Rollen und gemeinsamer Verantwortung, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen.
Vorteile von Teamarbeit

- Mehr Kreativität und Innovation.
- Höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Veränderungen.
- Geteilte Verantwortung und geringere Risiken.
- Emotionales Wohlbefinden und Zugehörigkeitsgefühl.

Schlüsselelemente eines effektiven Teams
Klare Kommunikation: Offener Informationsfluss, aktives Zuhören.
Vertrauen und Respekt: Die Grundlage der Zusammenarbeit.
Sich ergänzende Rollen: Jedes Mitglied bringt eigene Stärken ein.
Konfliktmanagement: Unterschiede konstruktiv ansprechen.



Wesentliche Werkzeuge für die Wirksamkeit eines Teams

Zeitmanagement: Reaktiv, Aktiv, Proaktiv

- Reaktiv: Handeln erst dann, wenn Probleme auftreten.
- Aktiv: Grundlegende Planung und tägliche Priorisierung.
- Proaktiv: Mögliche Situationen und Risiken voraussehen, strategisch planen.

Besprechungsmanagement: Arten und Phasen

Arten:

- Information
- Entscheidungsfindung
- Ideensammlung
- Nachverfolgung

Phasen:

- Vorbereitung: Ziel, klare Tagesordnung, festgelegte Rollen.
- Durchführung: Zeitmanagement, aktive Beteiligung.
- Abschluss & Nachverfolgung: Zusammenfassung, Aufgabenverteilung, Verantwortlichkeit.

Umgang mit der Tagesordnung

- Prioritäten festlegen.
- Zeitblöcke zuweisen.
- Verantwortung zuweisen.
- Das Teilen der Tagesordnung im Voraus steigert die Produktivität von Besprechungen um 30 %.

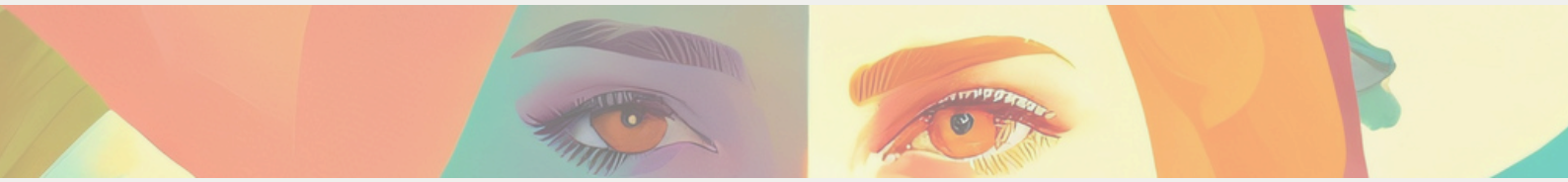
Teamdynamik und Rollen (Belbin)

- Handlungsrollen: Macher, Umsetzer, Perfektionist.
- Soziale Rollen: Koordinator, Teamarbeiter, Wegbereiter.
- Denkrollen: Beobachter/Bewerter, Spezialist.

Menschliche Bedürfnisse am Arbeitsplatz

(Basierend auf Maslows Bedürfnishierarchie und Motivation am Arbeitsplatz)

- Sicherheit: Arbeitsplatzsicherheit, stabile Bedingungen.
- Zugehörigkeit: Zusammenhalt und Unterstützung im Team.
- Anerkennung: Feedback, Sichtbarkeit, Wertschätzung.
- Selbstverwirklichung: Anspruchsvolle Projekte, die mit dem eigenen Zweck oder Ziel übereinstimmen.



Praktische Übung

Ziel:

Die Rollen in einem Team verstehen,
indem mit einfachen Materialien eine Struktur gebaut wird.

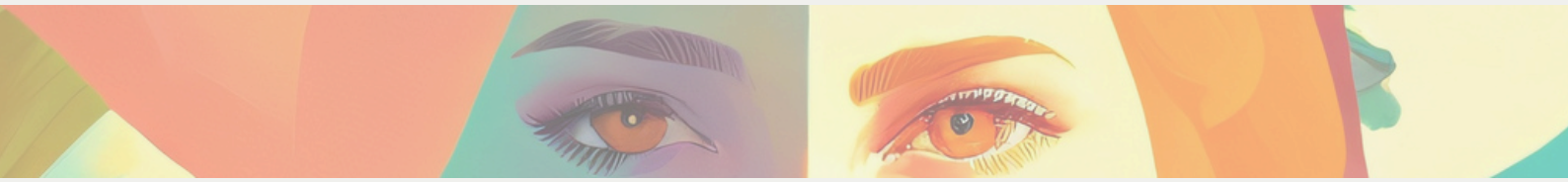
Ressourcen:

Karten mit den Rollen im Team.
Ein großer Tisch.
Bastelmaterialien (Karton, Behälter usw.),
Klebeband und Draht.

Die Rollen im Team stehen auf Karten und werden zufällig verteilt.

Mit Bastelmaterialien, Klebeband und Draht baut das Team gemeinsam eine Struktur oder eine Skulptur. Dabei soll jede Teilnehmerin die Rolle einnehmen, die auf ihrer Karte steht.

Auswertung:
Beobachtet werden die entstehenden Dynamiken, die Kommunikation und die Rollen im Team.



Reflexion

Ziel:

Die Reflexion über Teamarbeit fördern, indem Teilnehmende ihre eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten sowie ihre Rolle in einer Gruppe besser kennenlernen und verstehen.

Ressourcen:

Im Kreis sitzend

Selbstreflexion und Auswertung:

- Was hat gut funktioniert und was hat nicht funktioniert?
- Wie habe ich mich in dieser Rolle gefühlt?
- Welche Rolle hätte ich gerne übernommen?
- Was hat es bei mir bewirkt, diese Aufgabe gemeinsam mit anderen zu bearbeiten?
- In welchen Situationen im Alltag ist Teamarbeit notwendig?
- Welche persönliche Stärke habe ich in dieser Einheit erkannt?
- Wo kann ich den Einfluss von Teamarbeit in meinem kulturellen Erbe erkennen?

Abschluss und Reflexion

Ziel:

Selbsteinschätzung des Gelernten im Workshop und emotionale Stärkung des Teams.

Ressourcen:

Großer Raum mit ausreichend Platz für Bewegung.
Bewegung im Raum.

Im Kreis:

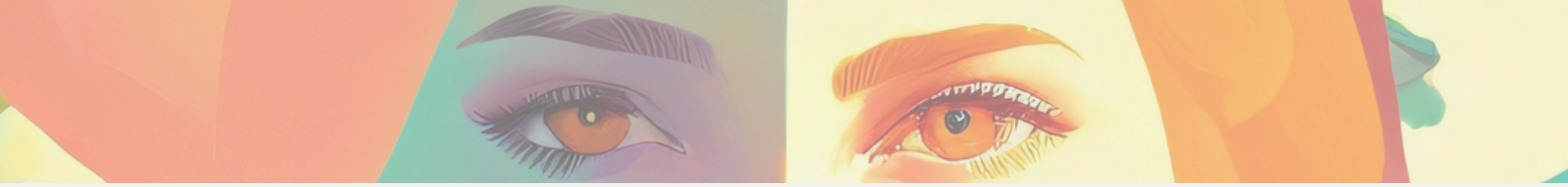
- Runde 1: Jede Person sagt in einem Wort, was sie im Workshop gelernt hat.
- Runde 2: Jede Person sagt in einem Wort, was sie vom Team gelernt hat.
- Runde 3: Jede Person zeigt mit einer Geste, wie sie sich fühlt.

Anschließend werden die Gesten wiederholt, sodass eine neue Choreografie entsteht.



Breite deine Flügel aus

Modul 7
Führung übernehmen



Überblick

SPRACHNIVEAU: MITTEL / SCHWER
DIE KURSLEITUNG KANN JE NACH GRUPPE PASSENDE ÜBUNGEN AUSWÄHLEN.

DAUER: 1,5 H

GEEIGNET FÜR ALLE FRAUEN,
INSBESONDERE DIEJENIGEN, DIE TEAMS LEITEN, SEI ES IM BERUFLICHEN UMFELD ODER IN DER FAMILIE

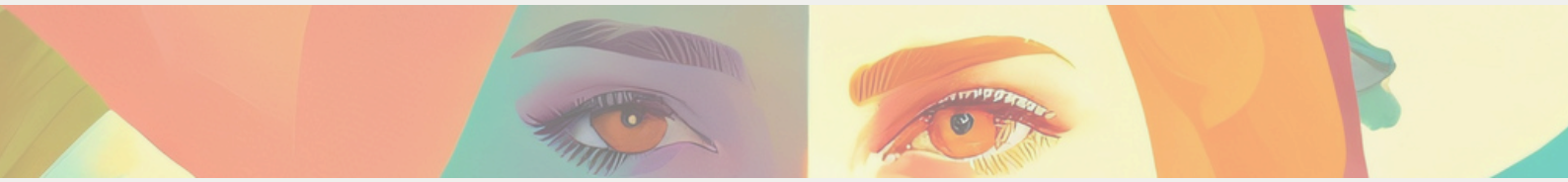
Ziel:

Stärkung der persönlichen Führungsqualitäten durch die Förderung von Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, Reflexion und der praktischen Anwendung von Führungskompetenzen.

Ressourcen:

Großer Raum mit ausreichend Bewegungsfreiheit. Stuhlkreis, Tische und Stühle, Beamer und/oder Whiteboard, Stifte und Papier, Projektfolien mit den Schlüsselkonzepten, die Motivationsliste zum Ausdrucken, um sie während des Workshops im Blick zu behalten, zweifarbige Karten, Filzstifte und Kugelschreiber.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Das Eis brechen, eine Verbindung zwischen den Teilnehmenden herstellen und Körperbewusstsein als Grundlage für Leitungsqualitäten fördern.	15 Min.
Information	Theoretische Erklärung: Die Bedeutung von Führungsverantwortung, verschiedene Arten und wichtige Fähigkeiten kennenlernen und verstehen.	30 Min.
Praktische Übung	Den eigenen Stil beim Übernehmen von Verantwortung und Führung erkennen und andere Stile kennenlernen.	15 Min.
Reflexion	Darüber nachdenken, wie du Verantwortung übernimmst, was du noch dazulernen möchtest und wie andere dich sehen.	15 Min.
Abschluss /Feedback	Reflexion über das Gelernte. Das Gelernte aus dem Modul festigen und Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, durch Körper und Stimme stärken.	15 Min.



Begrüßung & Einführung

Ziel:

Das Eis brechen. Eine Verbindung zwischen den Teilnehmenden aufbauen.
Körperwahrnehmung als Grundlage für das Übernehmen von Verantwortung und Führung entwickeln.

Ressourcen:

Großer Raum mit ausreichend Platz für Bewegung.
Bewegung im Raum.
Rückmeldung im Kreis.

Verantwortung übernehmen beginnt mit Präsenz:
Wie du Raum einnimmst, wie deine Körperhaltung ist und wie du dich in deinem Körper fühlst.

Verbindung zum eigenen Körper:

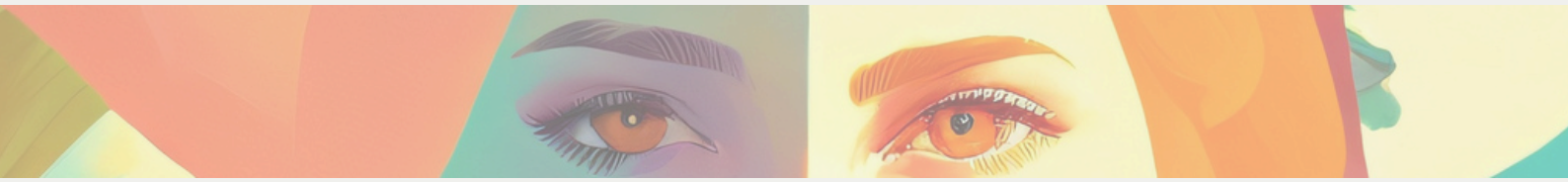
- Wie fühlst du dich in deinem Körper in diesem Moment? Wie ist deine Körperhaltung?
- Nimm eine kraftvolle Körperhaltung ein.

Bewusst und kraftvoll gehen:

- Gehe mit deiner kraftvollen Körperhaltung durch den Raum.
- Nimm Blickkontakt auf, wenn du an anderen vorbeigehst, ohne zu sprechen. Zeige dabei Selbstvertrauen und Respekt.
- Baue verschiedene Varianten ein (langsam, schnell, stehen, sitzen ...).
- Versuche, diese Haltung natürlich wirken zu lassen. Spiele sie nicht übertrieben.

Rückmeldung:

- Wie hat es sich angefühlt, so zu gehen?
- Was teilen wir anderen durch unseren Körper mit?
- Was haben andere wahrgenommen, das wir selbst nicht bemerkt haben?



Modul 7 - Führung übernehmen

Information

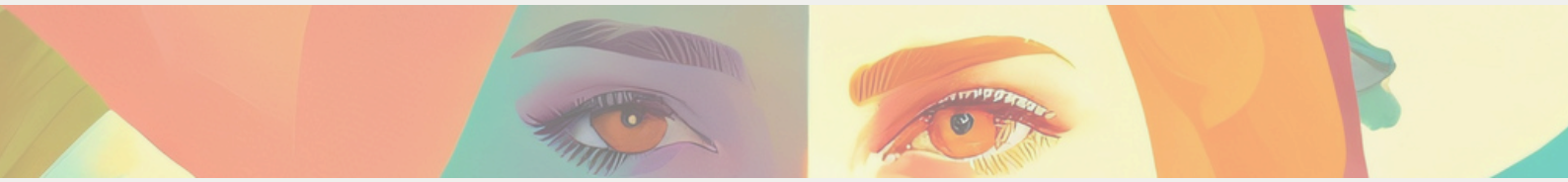
Ziel:

Theoretische Erklärung:
Die Bedeutung von Verantwortung und Führung, verschiedene Arten und wichtige Fähigkeiten kennenlernen und verstehen.

Ressourcen:

Stuhlkreis.
Tische und Stühle.
Beamer und/oder Whiteboard.
Stifte und Papier.
Präsentationsfolien mit den wichtigsten Inhalten.
Die Liste mit den Motivationen ausdrucken, damit sie während des Workshops zur Verfügung steht.

- Was bedeutet es, Verantwortung und Führung zu übernehmen?
- Führungsstile
- Wichtige Werkzeuge und Fähigkeiten, um zu führen.
- Bedürfnisse und Motivationen, Verantwortung und Führung zu übernehmen.



Was bedeutet es, Verantwortung und Führung zu übernehmen?

Führung ist die Gesamtheit von Grundsätzen, die eine Person nutzt, um das Verhalten und die Handlungen anderer Menschen oder einer bestimmten Arbeitsgruppe zu beeinflussen. Ziel ist es, das Team zu motivieren, mit Begeisterung auf gemeinsame Ziele hinzuarbeiten. Führung bedeutet auch, Aufgaben zu übertragen, Eigeninitiative zu zeigen, zu organisieren, Menschen zusammenzubringen, zu unterstützen, zu motivieren und ein Projekt wirksam und erfolgreich umzusetzen.

Führungsstile

- **Situationsbezogen**
  Passt die Art des Handelns an die Erfahrung und Fähigkeiten des Teams an (z.B.: Jede Mutter ist bei jedem Kind anders.)
- **Autoritär**
  Trifft Entscheidungen allein und behält eine starke Kontrolle.
- **Demokratisch**
  Bezieht die Teammitglieder in Entscheidungen ein und legt Wert auf Zusammenarbeit.
- **Mit viel Freiraum (Laissez-Faire)**
  Gibt dem Team viel Freiheit und greift nur wenig ein.
- **Veränderungsorientiert**
  Inspiriert und motiviert durch eine klare Vorstellung und persönlichen Einfluss.
- **Regelorientiert**
  Legt den Schwerpunkt auf Struktur, klare Regeln sowie Belohnungen und Konsequenzen.
- **Unterstützend**
  Stellt die Entwicklung, Bedürfnisse und das Wohlergehen der Teammitglieder in den Mittelpunkt.
- **Durch persönliche Ausstrahlung (Charismatisch)**
  Nutzt die eigene Ausstrahlung, um das Team zu inspirieren und zu motivieren.
- **Begleitend (Coaching)**
  Fördert die Entwicklung durch Rückmeldungen, Unterstützung und Stärkung.
- **Mit klarer Zukunftsidee (Visionär)**
  Entwickelt eine überzeugende langfristige Richtung und fördert Neuerungen und Veränderungen.

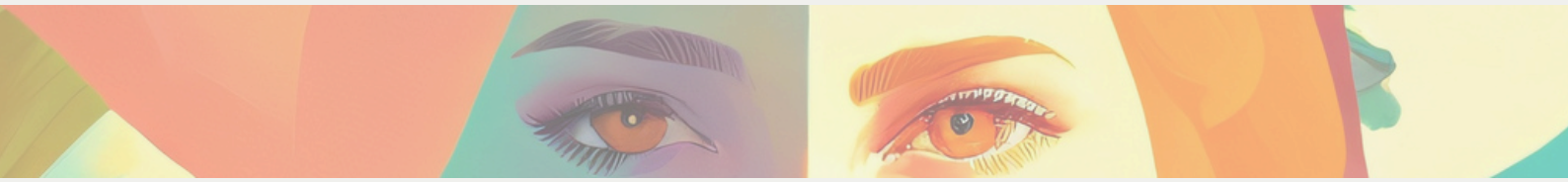


Wichtige Werkzeuge und Fähigkeiten

- **Kommunikation** (Ideen und Ziele klar an andere weitergeben)
- **Aktives Zuhören** (anderen aufmerksam zuhören und verstehen, was sie sagen)
- **Entscheidungen treffen** (auf Grundlage der verfügbaren Informationen die beste Handlung auswählen)
- **Einfühlungsvermögen** (die Gefühle anderer verstehen und nachempfinden)
- **Umgang mit Gefühlen** (die eigenen Gefühle steuern und die Gefühle anderer verstehen)
- **Aufgaben wirksam verteilen** (Aufgaben nach Stärken verteilen und andere stärken)
- **Zeitmanagement und Prioritäten setzen** (Aufgaben so planen, dass das Wichtigste zuerst erledigt wird)
- **Konstruktive Rückmeldungen** (klare und hilfreiche Rückmeldungen geben und annehmen)
- **Konflikte lösen** (Meinungsverschiedenheiten ansprechen und Lösungen finden, die für alle hilfreich sind)
- **Vorausschauendes Denken** (das große Ganze sehen und langfristige Ziele planen)
- **Umgang mit Veränderungen** (Teams durch Veränderungen und Unsicherheit begleiten)
- **Andere überzeugen und gewinnen** (andere inspirieren und für Ideen gewinnen, ohne Druck auszuüben)
- **Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft** (mit Veränderungen umgehen und auch unter Druck handlungsfähig bleiben)
- **Begleiten und Unterstützen** (andere durch Anleitung und gute Fragen in ihrer Entwicklung fördern)

Bedürfnisse und Motivationen, Verantwortung zu übernehmen

- **Einfluss und positive Wirkung** (der Wunsch, etwas zu bewegen, Entscheidungen mitzugestalten und eine Richtung vorzugeben)
- **Sinn und Beitrag** (das Bedürfnis, der Arbeit Bedeutung zu geben, das Leben anderer zu verbessern oder etwas zu verändern)
- **Selbstständigkeit und Kontrolle** (der Wunsch, Entscheidungen eigenständig zu treffen)
- **Anerkennung und Ansehen** (das Bedürfnis, wertgeschätzt zu werden, Ansehen zu gewinnen oder sichtbar zu sein)
- **Persönliche Entwicklung** (Verantwortung als Möglichkeit zum Wachsen, Lernen und Annehmen neuer Herausforderungen)
- **Leistung und Erfolg** (der Wunsch, ehrgeizige Ziele zu erreichen und etwas zu bewirken)
- **Schutz und Fürsorge für das Team** (der Wunsch, Verantwortung zu übernehmen, damit es dem Team gut geht und der Zusammenhalt gestärkt wird)
- **Neuerungen und Kreativität** (der Wunsch, neue Ideen einzubringen und Bestehendes zu verändern)
- **Gesellschaftlicher Einfluss und Veränderung** (Engagement für eine Sache, die wichtig ist)
- **Wirtschaftliche Motivation** (der Wunsch nach besseren Bedingungen, besserer Bezahlung und mehr Sicherheit)



Praktische Übung

Ziel:

Den eigenen Führungsstil erkennen und andere Stile kennenlernen.

Ressourcen:

Zweifarbige Karten.
Marker und Stifte.
Bewegliche Tische und Stühle.

Selbsteinschätzung

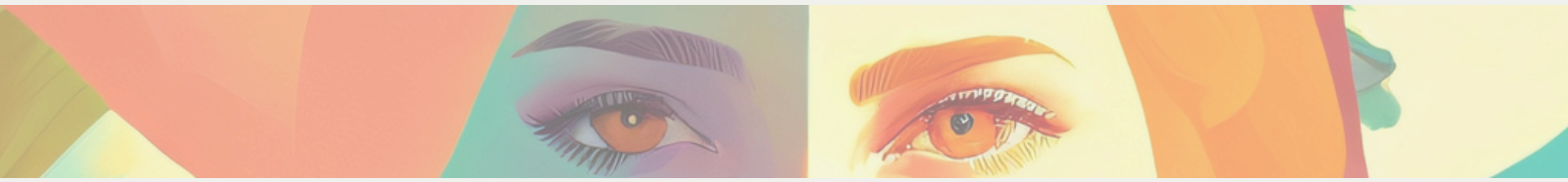
Mit welcher Art, Führung zu übernehmen, identifiziere ich mich?
Welche Art möchte ich weiterentwickeln?

Schreibe deinen wichtigsten Stil und die Art, die du näher kennenlernen möchtest, auf zwei Karten.
(Wenn du in Modul 2 den Test zu den inneren Antreibern gemacht hast, denke an deine Ergebnisse zurück und überlege, wie deine inneren Antreiber beeinflussen können, wie du Verantwortung übernimmst.)

Praktische Übung
In Teams von 4 bis 5 Personen werden verschiedene Situationen vorgestellt.
Beispiel:

- Dein Team hält Fristen nicht ein.
- Eine Person im Team macht gerade eine schwierige Zeit durch und sorgt dadurch für eine schlechte Stimmung im Team.
- Deine Kinder helfen überhaupt nicht bei den Aufgaben im Haushalt.

Jede teilnehmende Person erklärt, wie sie diese Situation auf Grundlage ihrer gewählten Art lösen würde. Anschließend bespricht die Gruppe, welchen Führungsstil dieses bestimmte Verhalten widerspiegelt, was daran förderlich ist und was hinderlich sein könnte.



Reflexion

Ziel:

Führungsstile reflektieren, überlegen, was man noch dazulernen möchte und wie andere das sehen.

Ressourcen:

Stuhlkreis

Persönliche Reflexion

Die Teilnehmerinnen überlegen, in welchen Bereichen ihres Lebens sie Verantwortung übernehmen (bei der Arbeit, zu Hause, mit Freundinnen und Freunden usw.).

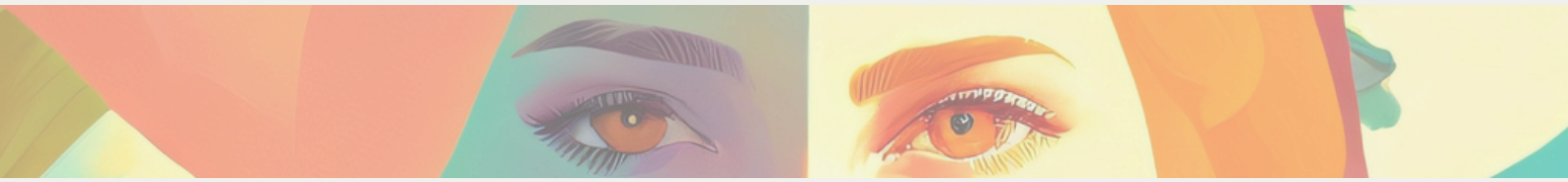
Was motiviert sie, Verantwortung zu übernehmen?

Mögliche Reflexionsfragen:

- „Ich fühle mich wohl, wenn ich Verantwortung übernehme und dabei …“
- „Ich würde gerne mehr … einbringen.“
- „Mit diesem Führungsstil könnte ich nicht umgehen …“

Positive Rückmeldung

Die Teilnehmenden geben sich gegenseitig Feedback und reflektieren, z.B.:
„Deine Haltung in dieser Situation war sehr…, das zeigt, wie du Verantwortung übernimmst.“
Wer ist für dich ein Vorbild, wenn es darum geht, Verantwortung zu übernehmen?
(Es muss keine bekannte Frau sein.)



Abschluss & Feedback

Ziel:

Zum Abschluss über das Gelernte nachdenken. Das Gelernte aus dem Modul festigen und Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, durch Körper und Stimme stärken.

Ressourcen:

Stuhlkreis.
Platz, um sich im Raum zu bewegen.

Abschließende persönliche Fragen (können geteilt werden)

- Was hast du heute über deinen Führungsstil herausgefunden?
- Wie kannst du das Gelernte in einem Team oder bei der Arbeit anwenden?
- Welche persönliche Stärke hast du in dieser Einheit erkannt?
- Was ist deine wichtigste Motivation, Verantwortung zu übernehmen oder nicht zu übernehmen?

Übung zum Ausdruck innerer Stärke

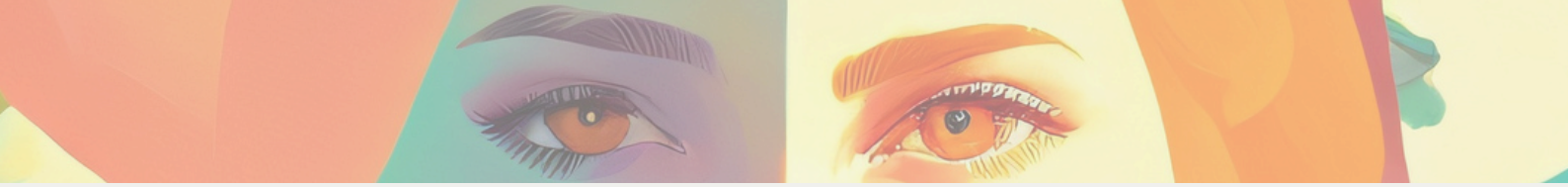
- Nimm eine kraftvolle Haltung ein (die Füße stehen fest auf dem Boden, der Brustkorb ist offen, du atmest tief ein und aus).
- Wiederhole in Gedanken: „Ich bin präsent, ich bin stark, ich übernehme Verantwortung.“
- Eine Person nach der anderen tritt in die Mitte des Stuhlkreises und sagt: „Ich bin (dein Name) und ich führe mit (einer Eigenschaft).“ Die anderen unterstützen mit Applaus oder auf andere passende Weise.
- Zum Abschluss kann die Gruppe einen gemeinsamen Satz sprechen, sich umarmen oder eine andere gemeinsame Abschlussgeste wählen, wenn die Gruppe das möchte.



Breite Deine Flügel aus

Modul 8

Work-Life Balance - Gesunde Grenzen setzen



Überblick

SPRACHLEVEL: LEICHT/ MITTEL
DIE KURSLEITUNG KANN DIE ÜBUNGEN ENTSPRECHEND DER GRUPPE AUSWÄHLEN.

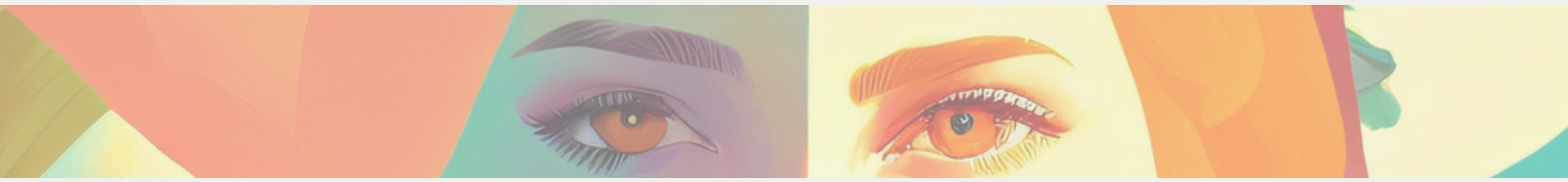
DAUER: 1,5 STD

GEEIGNET FÜR ALLE FRAUEN
BITTE BEACHTE, DASS DAS THEMA „GRENZEN“ BEI MANCHEN MENSCHEN HEFTIGE GEFÜHLE AUSLÖSEN KANN, WENN SIE BEREITS ERFAHRUNGEN MIT DER ÜBERSCHREITUNG IHRER GRENZEN GEMACHT HABEN. BITTE PRÜFE, OB DIE ÜBUNGEN FÜR DEINE GRUPPE GEEIGNET SIND, UND STELLE SICHER, DASS DIE TEILNEHMENDEN WISSEN, DASS SIE JEDERZEIT AUFHÖREN UND AUSSTEIGEN KÖNNEN, WENN SIE SICH UNWOHL FÜHLEN.

Ziel: Die Bedeutung gesunder Grenzen für die Balance zwischen Arbeit und Leben kennenlernen und verstehen, wie du diese Grenzen setzen kannst.

Ressourcen: Stuhlkreis. Platz, um sich zu bewegen und zu zweit zusammenzusitzen. Platz für ein Rollenspiel.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Im Raum ankommen und mit der Gruppe in Kontakt kommen.	5 Min.
Information	Die Bedeutung von Grenzen kennenlernen, um die Balance zwischen Arbeit und Leben zu erhalten (siehe unten für Ideen).	15 Min.
Praktische Übung 1	Sich der eigenen Antreiber und inneren Bilder bewusst werden.	10 Min.
Reflexion 1	Herausfinden, wie die anderen Frauen in der Gruppe über dieses Thema denken und wie sie sich dabei fühlen.	10 Min.
Praktische Übung 2	Lernen, wie du deine Haltung und deine Gefühle in bestimmten Situationen beeinflussen kannst.	25 Min.
Reflexion 2	Die Ergebnisse des Rollenspiels reflektieren und festhalten.	15 Min.
Abschluss /Feedback	Abschluss der Einheit und Verinnerlichung der Ergebnisse.	10 Min.



Modul 8

Work-Life Balance - gesunde Grenzen setzen

Willkommen & Einleitung

Ziel:

Ankommen im Raum und in der Gruppe.

Ressourcen:

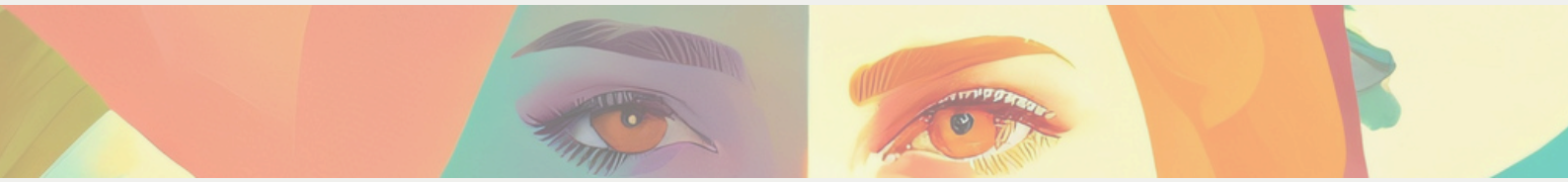
Im Kreis stehen.

Bewegung entlang deiner eigenen Grenzen

Die Teilnehmenden stehen im Kreis mit etwa einer Armlänge Abstand zueinander. Während die Füße „am Boden festgeklebt“ bleiben, beginnen sie, ihre Arme und ihren Körper entlang ihrer eigenen Grenzen zu bewegen.

„Stell dir vor, dass dich eine Blase umgibt, die du mit deinen Händen berührst und in der du dich bewegst. Die Blase ist weich und kann gedehnt werden, aber deine Füße sollten sich nicht bewegen.“

Wenn dieses Modul als eigenständiges Angebot in einer Gruppe genutzt wird, die sich noch nicht gut kennt, kann es sinnvoll sein, stattdessen Bewegungen vorzugeben oder direkt mit dem Vortrag zu starten. Sich frei zu bewegen, fällt manchen Menschen schwer, wenn sie die Gruppe noch nicht gut kennen.



Modul 8
Work-Life Balance - gesunde Grenzen setzen

Information

Ziel:

Die Bedeutung von Grenzen für die Balance zwischen Arbeit und Leben kennenlernen (siehe unten für Ideen).

Ressourcen:

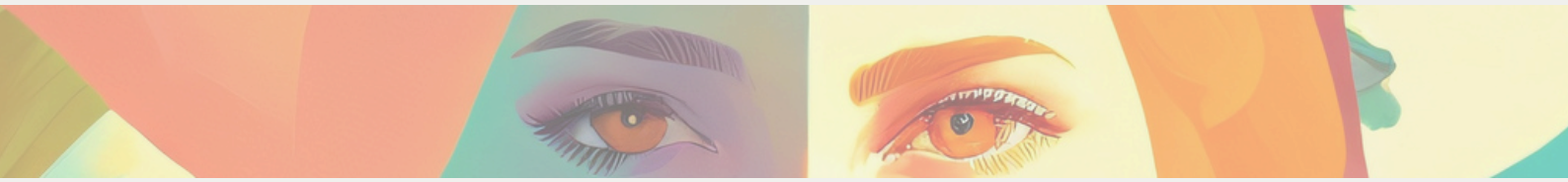
Im Stuhlkreis sitzen

Unsere inneren Antreiber und Erwartungen, die Rolle von Grenzen

- Die Balance zwischen Arbeit, also Sorgearbeit und/ oder bezahlter Arbeit, und deinem Leben, also Zeit für Dinge, die dir Freude machen und dir guttun, hängt stark davon ab, dass du deine Grenzen erkennst und schützt. Oder einfacher gesagt: „Die Qualität deines Lebens wird zum Teil durch die Qualität deiner Grenzen gegenüber Bullshit bestimmt.“ (Mark Walsh)

- Es ist hilfreich, deine eigenen inneren Regeln und Antreiber zu kennen, also die „Brille“, durch die du das Leben und dich selbst siehst. Dazu gehören deine Erwartungen an dich selbst und deine Vorstellungen davon, wie Dinge sein sollten. Erwarte ich zum Beispiel, immer für meine Kinder da zu sein und den Haushalt jederzeit in Ordnung zu halten? Habe ich das Gefühl, bei der Arbeit nur dann gut genug zu sein, wenn ich sofort auf alle E-Mails antworte und alle Aufgaben perfekt erledige? Solche Anforderungen können unrealistisch, unerreichbar und letztlich schädlich für deine eigene psychische Gesundheit sein.

- Diese Erwartungen entstehen oft im Laufe unseres Lebens, auch durch die Erwartungen anderer Menschen und der Gesellschaft an uns.



Modul 8
Work-Life Balance - gesunde Grenzen setzen

Praktische Übung 1

Ziel:

Sich der eigenen Antreiber und inneren Bilder bewusst werden.

Ressourcen:

Platz für Bewegung und für die Arbeit zu zweit.

Austausch über unsere inneren Antreiber und Erwartungen

Findet euch zu zweit zusammen und erzählt euch gegenseitig, wie ihr euch im Arbeitsleben und im privaten Leben seht und welche Erwartungen und Anforderungen ihr an euch selbst habt.
Wenn ihr im Modul 2 den Antreiber-Test gemacht habt, könnt ihr die Ergebnisse zur Reflexion nutzen.

Reflexion 1

Ziel:

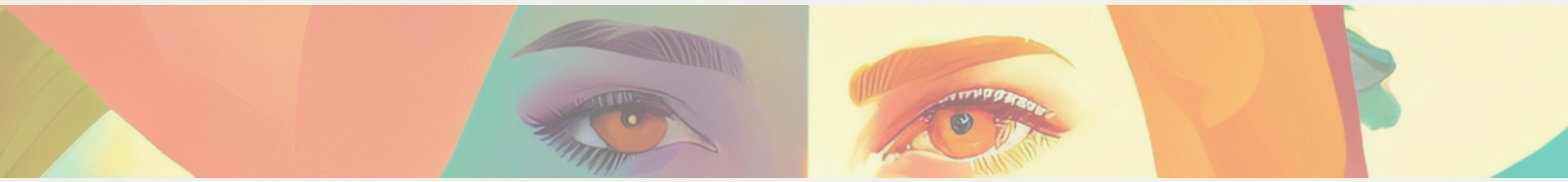
Herausfinden, wie die anderen Frauen in der Gruppe das Thema erleben.

Ressourcen:

Stuhlkreis

Austausch über unsere inneren Antreiber und Erwartungen

Tauscht euch zu zweit über eure inneren Antreiber und Erwartungen aus. Anschließend können die Partnerinnen der Gruppe erzählen, welche Herausforderungen sie für ihre Partnerin beim Setzen von Grenzen in ihrem Leben sehen.



Modul 8
Work-Life Balance - gesunde Grenzen setzen

Praktische Übung 2

Ziel:

Lernen, wie ich meine Haltung und meine Gefühle in bestimmten Situationen beeinflussen kann.

Ressourcen:

Im Stuhlkreis sitzen, mit Platz für das Rollenspiel in der Mitte.

Anregungen zur Begleitung der Zentrierungsübung und des Rollenspiels

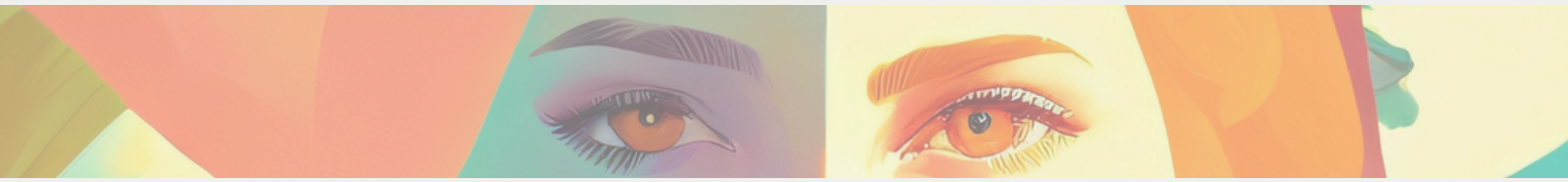
- “Centring”: die Füße auf dem Boden und die eigene Aufrichtung spüren, den Atem im Körper, die eigene Körpermitte, Schultern und Kiefermuskulatur entspannen. Nach der Zentrierung kannst du die „Nein“-Haltung oder die Haltung „Raum einnehmen“ ausprobieren (siehe ergänzendes Handout).

- Du kannst mit einer „inneren Ampel“ arbeiten: Bei Grün fühlst du dich wohl und sicher. Sobald die Ampel in einer Situation auf Gelb schaltet, versuche, deine Füße auf dem Boden zu spüren, deine Energie zu zentrieren und deine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen. Finde eine Art, deine Grenze auszudrücken, die zu der Person passt, mit der du zu tun hast.

- Ein sanfter Einstieg in das Thema Grenzen kann eine Meditation zum Thema „Ein Ort nur für mich“ sein. Dabei stellen sich die Teilnehmenden ihren persönlichen sicheren Lieblingsort vor.

Rollenspiel

Nach der Zentrierungsübung wird eine Teilnehmerin gebeten, eine Situation zu beschreiben, in der es ihr schwerfällt, gesunde Grenzen zu setzen.
Die Kursleitung unterstützt sie dabei wahrzunehmen, was im Körper passiert, wenn die eigenen Grenzen nicht akzeptiert werden oder nicht gehalten werden können.
Die teilnehmende Person wird eingeladen, tief in die Körperbereiche zu atmen, in denen sie dieses Gefühl wahrnimmt, damit es stärker spürbar und präsenter werden kann.



Dann wird die Frau eingeladen, ihre Füße auf dem Boden zu spüren, ihre Energie zu zentrieren und eine andere Lösung für die Situation zu finden. Diese Lösung wird im Rollenspiel ausprobiert und anschließend gemeinsam mit der anleitenden Person ausgewertet.

Die Kursleitung kann die Teilnehmerin daran erinnern:

„Mach dir bewusst, wofür du deine Grenzen setzt. Behalte das Bild vor Augen, warum und wofür du diese Grenzen setzt.“

Während des Rollenspiels kann die Kursleitung die andere Person im Rollenspiel fragen:

„War dieses ‚Nein‘ für dich unhöflich? Hat dich die Reaktion oder die Grenze verletzt?“

Außerdem kann die schlimmstmögliche Folge des Grenzensetzens betrachtet werden: Was wäre, wenn die Person, zu der du „Nein“ gesagt hast, in dem Moment verärgert wäre? Wäre das wirklich schlimm? Oder könnte es vielleicht auch eine Erleichterung sein?

Reflexion 2

Ziel:

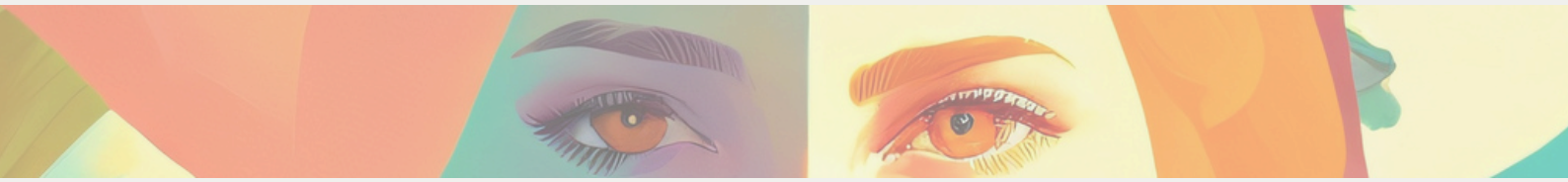
Die Ergebnisse des Rollenspiels reflektieren und sichern.

.

Ressourcen:

Stuhlkreis

- Die Gruppe reflektiert das Rollenspiel.
- Austausch in der Gruppe.



Modul 8

Work-Life Balance - gesunde Grenzen setzen

Abschluss & Feedback

Ziel:

Abschluss der Einheit.
Die Ergebnisse verinnerlichen.

Ressourcen:

Stuhlkreis

Austausch in der Gruppe anhand der folgenden Fragen:

- Was hat sich seit Beginn der Einheit verändert?
- Was nimmst du für dich mit?

Reflexion der Gespräche in der Gruppe:

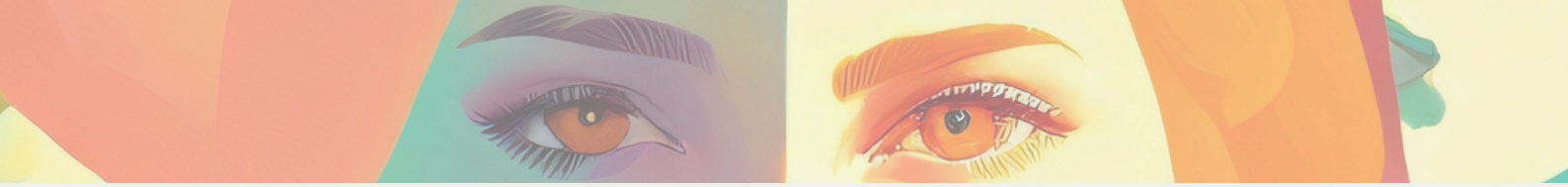
Austausch über unsere inneren Antreiber und Erwartungen sowie über das Rollenspiel. Die Partnerinnen können der Gruppe erzählen, welche Herausforderungen sie für ihre Partnerin beim Setzen von Grenzen in ihrem Leben sehen.



Breite DeineFlügel aus

Modul 9

Stress Management



Überblick

SPRACHLEVEL: LEICHT/ MITTEL
KURSLEITUNG KANN DIE ÜBUNGEN ENTSPRECHEND DER GRUPPE AUSWÄHLEN.

DAUER: 1,5 STD.

DIESE AKTIVITÄT IST FÜR ALLE FRAUEN GEEIGNET

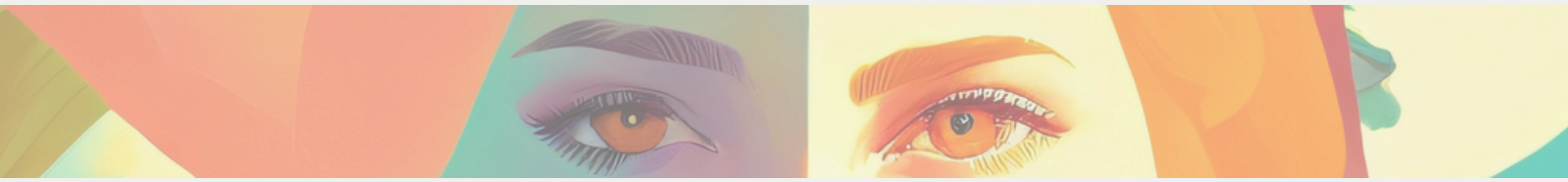
Ziel:

Informationen über Stressreaktionen und den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen.
Einige einfache Entspannungstechniken kennenlernen.
Die passende Entspannungstechnik für sich selbst finden.

Ressourcen:

Stuhlkreis; Präsentation; Beamer; Laptop; Fragebogen zu Verhaltensmustern für jede teilnehmende Person.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Die Kursleitung und die anderen Teilnehmenden kennenlernen.	10 Min.
Information	Informationen über Stressreaktionen. Erklärung: Was sind Stressauslöser und was kann ich beeinflussen?	15 Min.
Praktische Übung 1	Den direkten Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen kennenlernen.	25 Min.
Praktische Übung 2	Einige einfache Entspannungstechniken kennenlernen.	20 Min.
Reflexion	Herausfinden, welche Entspannungstechniken für dich gut funktionieren.	10 Min.
Abschluss / Feedback	Austausch über die neuen Informationen und Feedback.	10 Min.



Begrüßung und Einführung

Ziel:

Die anleitende Person und die anderen Teilnehmenden kennenlernen.

Ressourcen:

Stuhlkreis

Begrüßung der Teilnehmenden.
Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie hoch ist dein persönliches Stressempfinden im Moment? Bitte notiere deinen Wert.

Einstiegsübung: Die eigene Stressreaktion kennenlernen
Setze oder stelle dich bequem hin. Nimm dir einen Moment Zeit, um in deinen Körper hineinzuspüren. Achte auf deinen Atem und deine Körperhaltung. Vielleicht möchtest du dafür die Augen schließen.

Denke nun an etwas in deinem Leben, das dich ein wenig stresst. Nichts sehr Belastendes oder Traumatisches, sondern etwas, das dich ärgert oder nervös macht.

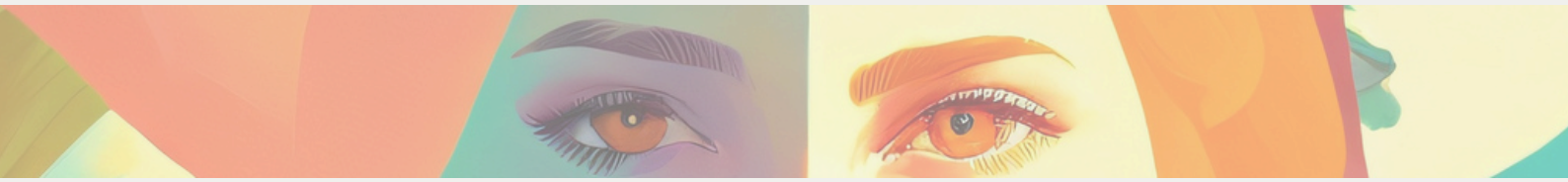
Nimm nach einigen Sekunden wahr, was in deinem Körper passiert. Vielleicht spürst du Anspannung oder ein Nachgeben in bestimmten Körperbereichen. Wie ist dein Atem jetzt? Beobachte die Veränderungen in deinem Körper aufmerksam.

Beende dies nun wieder. Spürst du Anspannung in bestimmten Körperbereichen, zum Beispiel in den Schultern oder im Nacken? Versuche, diese Bereiche zu entspannen. Ist dein Atem schneller geworden? Ist er flacher geworden?

Atme einige Male tief und langsam ein und aus. Solche einfachen Übungen können dir helfen. Du hast gerade deine eigene Stressreaktion kennengelernt und sie bereits etwas verringert.

Die Stressreaktion unseres Körpers ist in vielen Situationen nicht hilfreich, weil sie dazu führen kann, dass wir weniger gesund, weniger klar, weniger kreativ und weniger freundlich reagieren.

Inspiriert von dem Buch “Embodiment – Moving beyond mindfulness” by Mark Walsh, Unicorn Slayer Press.



Modul 9 - Stress Management

Information

Ziel:

IInformationen über Stressreaktionen.
Erklärung: Was sind Stressauslöser und was kann ich beeinflussen?

Ressourcen:

Kurze Präsentation mit Beispielen.
Beamer.
Laptop für die Präsentation.

1. **Stress ist eine Reaktion von Körper und Geist auf Situationen, die als schwierig, bedrohlich oder gefährlich wahrgenommen werden.**

   Die Grafik zeigt, dass Situationen (Stressauslöser) Stress auslösen können, zum Beispiel Probleme bei der Arbeit oder unübersichtliche Verkehrssituationen.
   Deine persönliche Bewertung einer Situation kann Stress verstärken.
   Zum Beispiel durch Gedanken wie: „Das passiert immer mir.“ oder „Das wird bestimmt schiefgehen.“
2. **Die Stressreaktion des Körpers**

- Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet.
- Die Herzfrequenz steigt: Das Herz schlägt schneller, um mehr Blut und Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren.
- Die Atmung wird schneller: Sie wird flacher und schneller, um den erhöhten Sauerstoffbedarf zu decken.
- Die Muskeln spannen sich an: Der Körper bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor.
- Die Pupillen erweitern sich: Dadurch verbessern sich Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit.

Tritt diese Reaktion nur kurzfristig auf, ist das meist kein Problem. Belastend wird es, wenn wir über längere Zeit unter Stress stehen.
Wichtig ist, dass der Umgang mit Stress nicht nur eine persönliche Aufgabe ist. Frauen erleben häufig zusätzlichen Stress durch Rollenbilder und Erwartungen, die an sie gestellt werden, sowie durch bestehende Ungleichheiten in Arbeit, Familie und Gesellschaft. Stress entsteht daher nicht nur auf individueller Ebene, sondern auch durch gesellschaftliche Strukturen, Diskriminierung und eine ungleiche Verteilung von Macht und Ressourcen, die den Alltag von Frauen beeinflussen.

Ergänzend zu diesem Modul kann das Modul 8 „Worklife Balance – gesunde Grenzen setzen“ hilfreich sein.

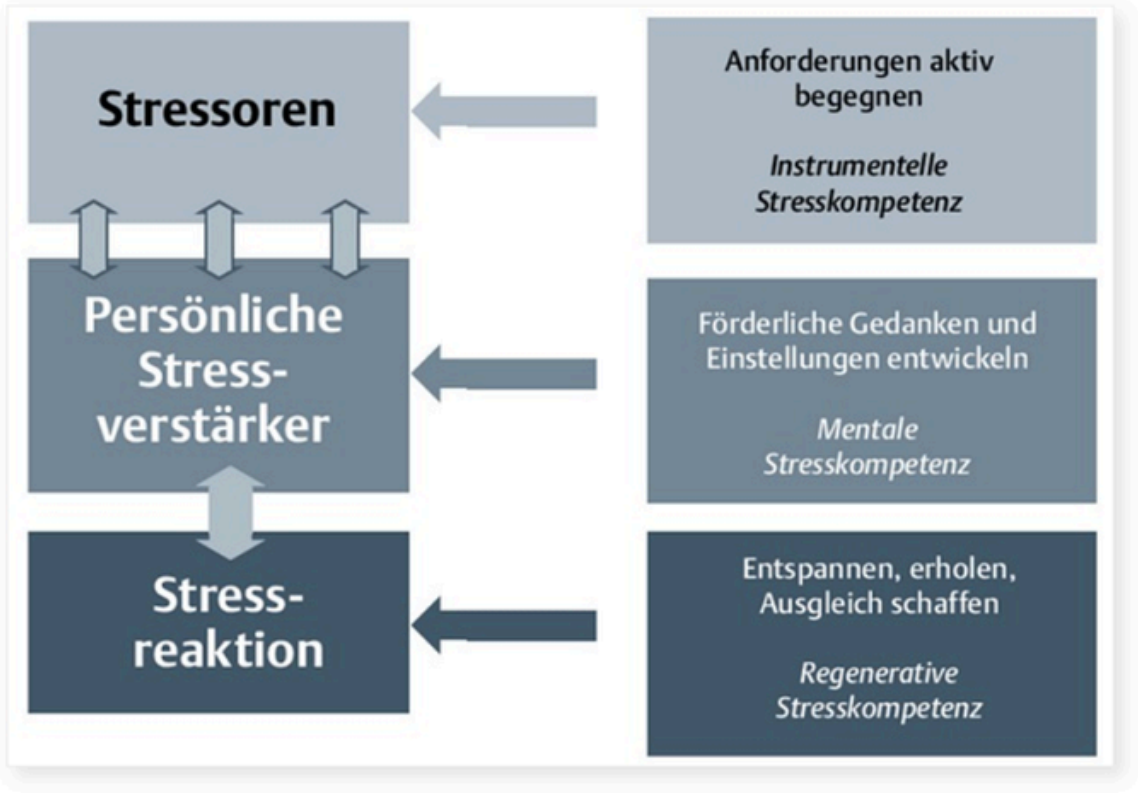
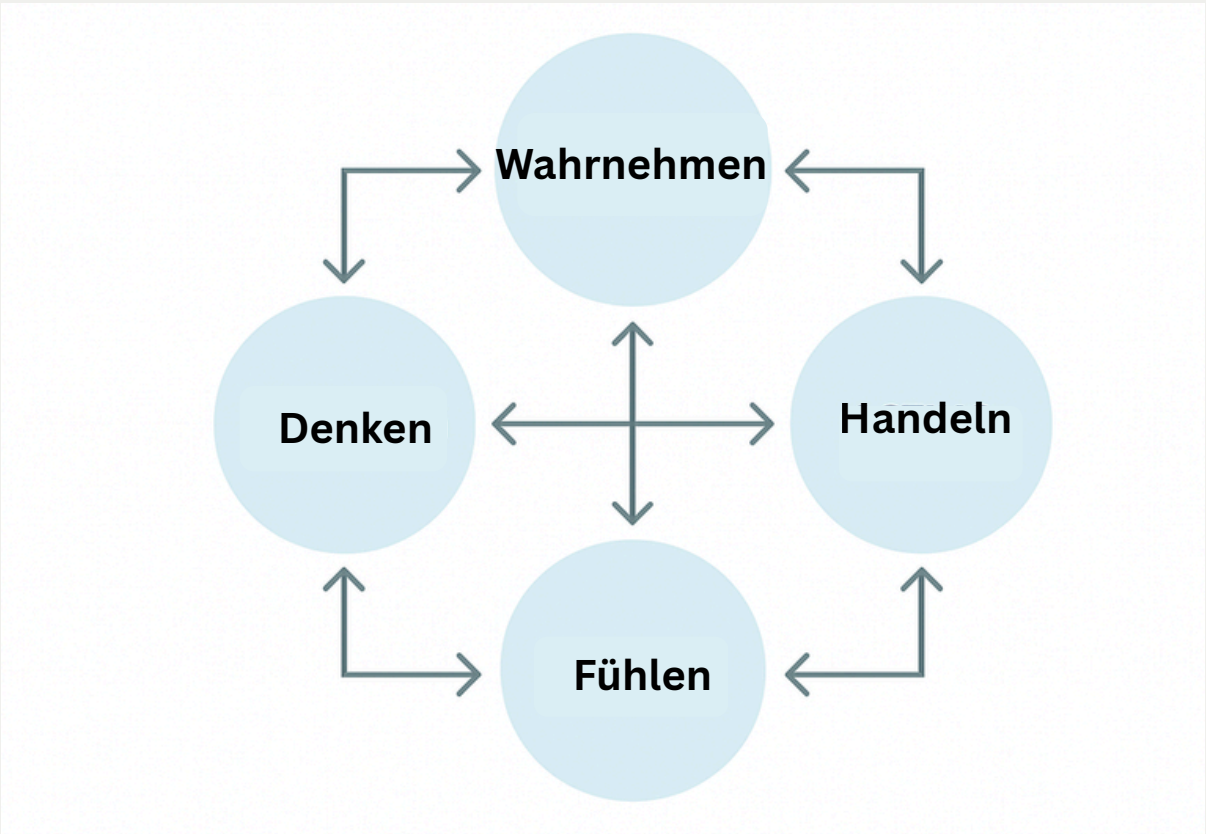
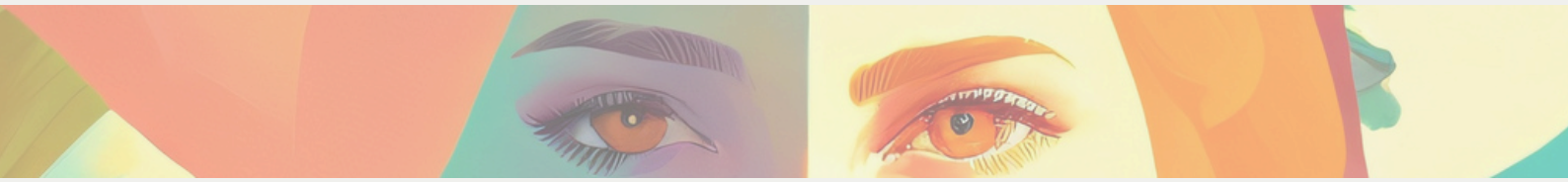


Abb. 4: Hauptwege des individuellen Stressmanagements (angelehnt an: Kaluza 2018, S. 63)

Nicht die Dinge selbst beunruhigen Menschen, sondern die Sichtweise, die sie auf diese Dinge haben.
Der griechische Philosoph Epiktet, ca. 50 n. Chr.





Praktische Übung 1

Ziel:

Den direkten Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen kennenlernen.

Ressourcen:

Gruppengespräch.
Ausgedruckter Fragebogen zu Verhaltensmustern für jede teilnehmende Person.

Jeder Mensch hat eigene Maßstäbe, Werte, Denkweisen und Gefühlszustände. Die Art, wie wir denken, ist immer mit Gefühlen, Wahrnehmungen und Handlungen verbunden. Diese Verhaltensweisen stehen in direktem Zusammenhang mit dem, was wir aktiv tun und wie wir Situationen erleben. Auch unser körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden wird davon beeinflusst. Eine gute Balance zwischen diesen Bereichen unterstützt unser Wohlbefinden.

Dies wirkt sich auch darauf aus, wie wir Stress erleben. Ob wir eine Situation als belastend empfinden, hängt davon ab, wie wir sie bewerten. Wenn wir unsere Bewertung verändern, kann sich auch unser persönliches Stressempfinden verändern.

- Alle Teilnehmenden beschreiben auf dem Fragebogen Schritt für Schritt eine belastende Situation. (Wie im Beispiel gezeigt.)

- Anschließend wird die Situation so umgeschrieben, dass sie weniger Stress auslöst. Das muss im ersten Anlauf nicht komplett realistisch erscheinen. Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen etwas an ihrer Sicht der Situation oder ihren eigenen Handlungen umschreiben und nicht das Verhalten anderer Personen in der Situation ihren Erwartungen anpassen.

- Die positiven Beispiele können mit der Gruppe geteilt werden.



Beispielsituation

Situation: Die Familie versucht morgens, rechtzeitig zur Schule und zur Arbeit aufzubrechen.

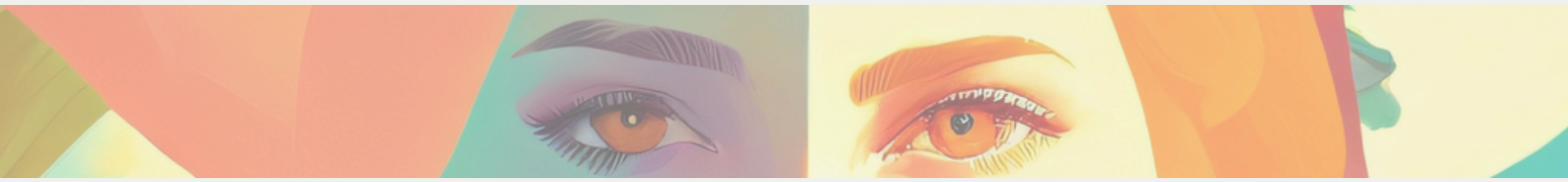
Verhaltensmuster	Beispielsituation
Handeln	Ich schaue auf die Uhr
Wahrnehmen	Ich sehe, dass ich sehr spät dran bin.
Denken	Ich denke: „Warum beeilen sich die anderen nicht? Ich muss los!“
Fühlen	„Ich werde wütend und habe das Gefühl, dass die anderen mich ausbremsen.“
Handeln	„Ich beschwere mich laut und dränge alle, sich zu beeilen.“
Fühlen	„Mein Herz schlägt schneller. Ich werde unruhig und unkonzentriert und verhalte mich anderen gegenüber unfair oder grob.“
Denken	„Jetzt habe ich schon wieder gemeckert.“
Fühlen	Ich fühle mich schlecht



Formular: Verhaltensmuster

Verhaltensmuster	Die Stresssituation

Verhaltensmuster	Die umgeschriebene Situation



Praktische Übung 2

Ziel:

Einige einfache Entspannungstechniken kennenlernen.

Ressourcen:

Im Stuhlkreis sitzen. Jede teilnehmende Person sucht sich eine bequeme und entspannte Sitzposition.

Schnelle Übungen zum Stressabbau

Diese Übungen können helfen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen und Gedanken zu beruhigen. Es ist hilfreich, sie zunächst einige Male in einer ruhigen Situation zu üben, bevor die Teilnehmerinnen sie in belastenden Momenten einsetzen.

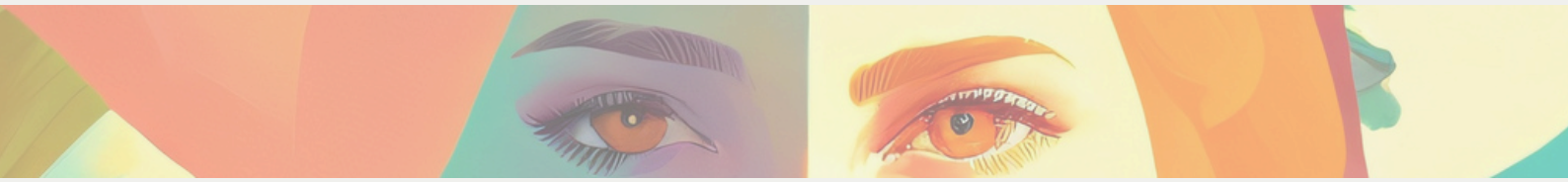
Tiefes Atmen
Richte deine Aufmerksamkeit für eine Minute nur auf deinen Atem. Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest.
Es kann hilfreich sein, etwas länger auszuatmen als einzuatmen.

4-7-11-Atmung

- 4: Atme vier Sekunden lang tief durch die Nase ein.
- 7: Atme sieben Sekunden lang langsam durch den Mund aus.
- 11: Wiederhole dieses Atemmuster elf Mal.

5-4-3-2-1-Methode

- 5: Nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. (still für dich)
- 4: Nenne vier Dinge, die du fühlen oder berühren kannst.
- 3: Nenne drei Geräusche, die du hören kannst.
- 2: Nenne zwei Gerüche, die du wahrnehmen kannst.
- 1: Welchen Geschmack kannst du gerade wahrnehmen?



Reflexion

Ziel:

Herausfinden, welche Entspannungstechniken für dich gut funktionieren.
.

Ressourcen:

Gruppenarbeit in Zweiergruppen oder Dreiergruppen.

Arbeitet zu zweit oder in Dreiergruppen und sprecht über folgende Fragen:

- Welche Methoden zum Stressabbau haben dir bisher gut geholfen?
- Welche Methoden möchtest du gerne ausprobieren?
- Was könntest du in einer akuten Stresssituation tun, um wieder ruhiger zu werden?

Abschluss & Feedback

Ziel:

Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, welche neuen Erkenntnisse sie gewonnen haben.

Ressourcen:

Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis.

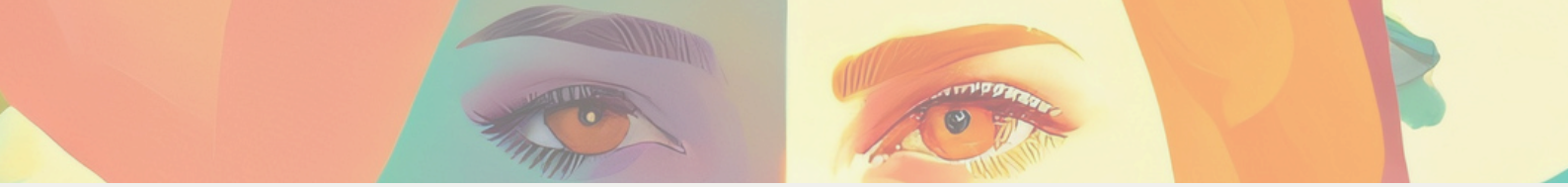
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie hoch ist dein persönliches Stressempfinden jetzt? Bitte notiere deinen Wert.
- Schaue noch einmal auf die Stressskala vom Beginn der Einheit.
- Hat sich dein persönliches Stressempfinden verändert? Was ist jetzt anders?



Breite DeineFlügel aus

Modul 10

Netzwerken



Überblick

SPRACHNIVEAU: EINFACH BIS MITTEL.
EINFACHE, KONKRETE SPRACHE VERWENDEN.
ABSTRAKTE BEGRIFFE VERMEIDEN. ALLTAGSNAHE BEISPIELE UND KURZE SÄTZE NUTZEN.

DAUER: 1,5 STD

DIE AKTIVITÄT RICHTET SICH AN ERWACHSENE FRAUEN.
IN ENTWICKLUNGS- ODER ÜBERGANGSPHASEN IHRES LEBENS, DIE WENIG SELBSTVERTRAUEN HABEN UND BISHER NUR WENIG ERFAHRUNG MIT NETZWERKEN GESAMMELT HABEN.
DIE AKTIVITÄT ARBEITET MIT KLEINEN SCHRITTEN, VISUELLEN UND KÖRPERORIENTIERTEN METHODEN SOWIE EINFACHER SPRACHE. BEOBACHTEN UND SCHWEIGEN WERDEN ALS GLEICHWERTIGE FORMEN DER TEILNAHME ANERKANNT. VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH.

Ziel:

Netzwerkkompetenzen stärken, indem das Bewusstsein für persönliche und berufliche Kontakte gefördert wird, ihr Wert verstanden wird und sie gezielt genutzt werden, um die persönliche Entwicklung und die Entwicklung von Projekten zu unterstützen.

Ressourcen:

Beispielliste, Klebeband, Papier, Tische und Stühle, Beamer und/ oder Whiteboard, Präsentationsfolien mit den wichtigsten Konzepten, große Papierbögen, farbige Marker und Stifte, zweifarbige Karteikarten, Haftpapier oder etwas Ähnliches, Wollknäuel.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Sich der eigenen Netzwerke in verschiedenen Situationen bewusst werden.	15 Min.
Information	Die Bedeutung des Netzwerkens für eigene Projekte verstehen	30 Min.
Praktische Übung	Vorhandene persönliche und berufliche Kontakte wertschätzen.	15 Min.
Reflexion	Vorhandene persönliche und berufliche Kontakte wertschätzen.	15 Min.
Abschluss / Feedback	Die Integration des Gelernten unterstützen; Stabilität und Orientierung stärken; die Einheit abschließen.	15 Min.



Begrüßung und Einführung

Ziel:

Sich der eigenen Netzwerke in verschiedenen Situationen bewusst werden.

Ressourcen:

Klebeband.
Beispielliste.
Papier, Marker.

Zeichne drei Kreise auf den Boden:

- Persönlich
- Beruflich
- Digital

Die Teilnehmenden bewegen sich im Raum und stellen sich in den Kreis, den sie am häufigsten nutzen, um Kontakte zu knüpfen.

Nenne anschließend verschiedene Situationen, in denen ein Netzwerk hilfreich oder notwendig ist. Die Teilnehmenden wechseln je nach Situation in einen anderen Kreis.

Beispiele: Ich suche eine Arbeit, ich möchte Teilnehmende für meinen Kurs gewinnen (oder mein Produkt verkaufen), ich habe mich von meiner Partnerin oder meinem Partner getrennt, ich habe einen Arzttermin und weiß nicht, bei wem ich mein Kind lassen kann, ich suche eine Mietwohnung usw.

Frage die Teilnehmenden:

- Auf welches dieser Netzwerke verlässt du dich am meisten?
- Welches Netzwerk möchtest du stärken?



Modul 10 - Netzwerken

Information

Ziel:

Die Bedeutung von Netzwerken für die Entwicklung eines Projekts kennenlernen und verstehen.

Ressourcen:

Im Stuhlkreis sitzen.
Tische und Stühle.
Beamer und/oder Whiteboard.
Stifte und Papier.
Präsentationsfolien mit den wichtigsten Konzepten.

Was Netzwerken ist und warum es wichtig ist (auch in informellen Zusammenhängen)

- Definition
- Warum es wichtig ist
- Informelles Netzwerken
- Arten von Netzwerken
- Herausforderungen, denen Frauen beim Netzwerken begegnen
- Grundsätze für erfolgreiches Netzwerken
- Werkzeuge und Strategien für das Netzwerken



Was Netzwerken ist und warum es wichtig ist (auch in informellen Zusammenhängen)

Definition
Netzwerken bedeutet, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, die gegenseitiges Wachstum ermöglichen.

Warum es wichtig ist
- Es eröffnet neue Möglichkeiten, zum Beispiel bei der Arbeitssuche, bei Projekten oder durch Begleitung und Unterstützung.
- Es stärkt das Selbstvertrauen und erhöht die Sichtbarkeit.
- Es fördert sowohl die emotionale als auch die berufliche Unterstützung.

Informelles Netzwerken
- Gespräche bei Veranstaltungen, in Kaffeepausen oder im Internet führen oft zu wertvollen Kooperationen.

Arten von Netzwerken
- Persönlich: Freundinnen und Freunde, Familie, nahestehende Menschen.
- Beruflich: Kolleginnen und Kollegen, Mentorinnen und Mentoren, Menschen aus dem gleichen Arbeitsbereich.
- Digital: LinkedIn, Online-Gruppen, Kontakte über soziale Medien.

Herausforderungen, denen Frauen beim Netzwerken begegnen
Angst vor Eigenwerbung, weil sie als Arroganz wahrgenommen werden könnte.
Begrenzter Zugang zu einflussreichen Netzwerken.
Die Herausforderung, Authentizität und Ehrgeiz miteinander zu verbinden.

Grundsätze für erfolgreiches Netzwerken
- Authentizität: Sei echt und nicht nur auf den eigenen Vorteil bedacht.
- Gegenseitiger Austausch: Gib etwas, bevor du um Unterstützung bittest.
- Kontinuität: Beziehungen brauchen Pflege.
- Sichtbarkeit: Teile deine Erfolge selbstbewusst als Ausdruck von Stärkung und Selbstvertrauen.

Werkzeuge und Strategien für das Netzwerken
- Elevator Pitch: Wer du bist + was du machst + wonach du suchst + welchen Beitrag du leisten kannst.
- Nutze soziale Medien und berufliche Plattformen.
- Bleibe nach einem ersten Kontakt in Verbindung, ohne aufdringlich zu sein.



Modul 10 - Netzwerken

Praktische Übung

Ziel:

Sich der eigenen persönlichen und beruflichen Netzwerke bewusst werden.

Ressourcen:

Große Papierbögen.
Farbige Marker und Stifte.
Zweifarbige Karteikarten.
Haftpapier oder etwas Ähnliches.

Teil I

Bitte die Teilnehmenden, auf einem Blatt Papier eine Mindmap ihrer verschiedenen Netzwerke zu zeichnen: persönlich, beruflich und digital.

Bitte sie anschließend, die Merkmale jedes Netzwerks aufzuschreiben sowie:

„Was trägt dieses Netzwerk zu meinem Leben bei und was trage ich zu diesem Netzwerk bei?“

Reflexion über folgende Fragen:

- Wie viele Menschen kennst du und auf wie viele Menschen kannst du dich wirklich verlassen?
- Wie kannst du die Netzwerke nutzen, die du bereits hast?

Teil II

Jede teilnehmende Person erhält mehrere Karten. Darauf schreibt sie ihren Namen sowie:
„Ich biete an ...“
und
„Ich suche ...“

Die Karten werden an einer Wand angebracht. So entsteht eine Wand für Zusammenarbeit und Austausch, auf die am Ende des Moduls noch einmal zurückgegriffen wird.



Reflexion

Ziel:

Vorhandene persönliche und berufliche Kontakte wertschätzen.

Ressourcen:

Stuhlkreis

Selbstreflexion und Auswertung:

- Wer gehört derzeit zu meinem Netzwerk?
- Welche Kontakte könnte ich stärken oder wieder aktivieren?
- Wer könnte mich bei meinen Zielen unterstützen oder mir Orientierung geben?
- Wie kann ich andere Menschen in meinem Netzwerk unterstützen?
- Wie sehe ich mein Netzwerk jetzt und welchen nächsten Schritt möchte ich gehen?
- Welches Beispiel für ein Netzwerk aus deinem kulturellen Hintergrund kennst du?

Abschluss & Feedback

Ziel:

Die Integration des Gelernten unterstützen.
Stabilität und Orientierung stärken.
Die Einheit abschließen.

Ressourcen:

Wollknäuel.
Im Kreis stehen.

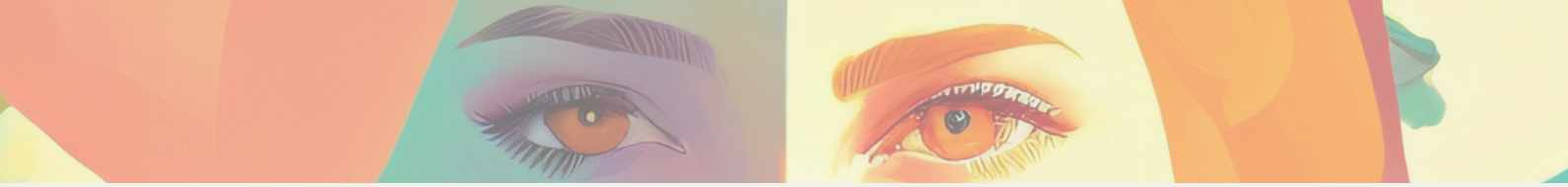
- Wir schauen noch einmal auf die Karten vom Anfang und verbinden, was gesucht und was angeboten wird.
- Wir bilden einen Kreis. Mit einem Wollknäuel wirft jede teilnehmende Person das Knäuel weiter und sagt: „Die nächste Frau, mit der ich Kontakt aufnehmen werde, ist … , weil sie mir … geben kann.“
- Anschließend folgt eine zweite Runde: „Die nächste Frau, mit der ich Kontakt aufnehmen werde, ist … , weil ich ihr … geben kann.“
- So entsteht ein sichtbares Netzwerk als Zeichen von Verbindung und Austausch.



Breite DeineFlügel aus

Modul 11

Selbstmarketing Die eigenen Stärken sichtbar machen.



Überblick

SPRACHNIVEAU: MITTEL BIS FORTGESCHRITTEN.
MÖGLICHST EINFACHE SPRACHE VERWENDEN.KURZE SÄTZE UND KONKRETE BEISPIELE NUTZEN. ABSTRAKTE BEGRIFFE MÖGLICHST VERMEIDEN, DA DIE SPRACHE RUND UM SELBSTMARKETING LEICHT ABSTRAKT WERDEN KANN.

DAUER: 1,5 STD

DIE AKTIVITÄT EIGNET SICH FÜR ERWACHSENE FRAUEN.
IN ÜBERGANGSSITUATIONEN IM LEBEN, DIE SICH MÖGLICHERWEISE UNWOHL DABEI FÜHLEN, ÜBER SICH SELBST ZU SPRECHEN. DIE TEILNAHME IST FREIWILLIG; SCHWEIGEN UND BEOBACHTEN SIND GLEICHWERTIGE FORMEN DER TEILNAHME. EINIGE ÜBUNGEN ERFORDERN ETWAS MUT ODER DIE BEREITSCHAFT, NEUES AUSZUPROBIEREN.

Ziel:

Die Fähigkeit stärken, die eigenen Stärken und Kompetenzen sichtbar zu machen, indem das Selbstvertrauen gefördert, Strategien zur persönlichen Sichtbarkeit verstanden und wirksame Kommunikationsformen genutzt werden, um sich authentisch und überzeugend vorzustellen.

Ressourcen:

Aufkleber zum Beschriften, Marker. Platz für einen Stuhlkreis. Tische und Stühle. Beamer und/oder Whiteboard. Stifte und Papier. Präsentationsfolien mit den wichtigsten Konzepten. Kurze Video-Beispiele zur Veranschaulichung. Arbeit in Zweiergruppen (die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie sitzen oder stehen möchten). Checkliste für Rückmeldungen. Plakat mit der Abschlussbotschaft (projiziert oder ausgedruckt). Musik und Lautsprecher. Große Papierbahn und Klebeband.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Vertrauen aufbauen, die Wahrnehmung des eigenen Körpers stärken sowie Kreativität und Verbundenheit fördern.	15 Min.
Information	Verstehen, was es bedeutet, die eigenen Stärken und Kompetenzen sichtbar zu machen, warum das wichtig ist, und wichtige Methoden und Grundsätze kennenlernen, um dafür eine persönliche Strategie zu entwickeln.	30 Min.
Praktische Übung	Zentrale Methoden in einer realen Situation üben und anwenden.	15 Min.
Reflexion	Wichtige Lernerfahrungen und persönliche Erkenntnisse reflektieren.	15 Min.
Abschluss / Feedback	Die Einheit gestärkt und mit dem Gefühl von Fortschritt abschließen.	15 Min.



Willkommen & Einleitung

Ziel:

An Hemmungen arbeiten, Vertrauen aufbauen, die Körperwahrnehmung stärken sowie Kreativität und Verbundenheit fördern.

Ressourcen:

Beschriftbare Aufkleber.
Marker.

Jede teilnehmende Person erhält eine leere Karte mit einem Namensschild und freiem Platz.

Für 5 Minuten bewegen sich die Teilnehmenden schweigend im Raum. Mit Gesten, Körperhaltung und Mimik zeigen sie, wer sie sind und was sie besonders macht.

Anschließend schreiben die anderen Teilnehmenden je ein Wort auf die Karten, das beschreibt, wie sie die Person wahrgenommen haben (zum Beispiel: „kreativ“, „selbstbewusst“ oder „humorvoll“).

Kurze Reflexion:
Passt das dazu, wie du wahrgenommen werden möchtest?



Modul 11 - Selbstmarketing

Information

Ziel:

Verstehen, was es bedeutet, die eigenen Stärken und Kompetenzen sichtbar zu machen, warum das wichtig ist, und wichtige Methoden und Grundsätze kennenlernen, um eine persönliche Strategie dafür zu entwickeln.

Ressourcen:

Im Stuhlkreis sitzen.
Tische und Stühle.
Beamer und/ oder Whiteboard.
Stifte und Papier.
Präsentationsfolien mit den wichtigsten Konzepten.
Kurze Video-Beispiele zur Veranschaulichung.

- Was ist Selbstmarketing?
- Wichtige Methoden.
- Zentrale Elemente, um die eigenen Stärken und Kompetenzen sichtbar zu machen.
- Die Bedeutung von Gefühlen und Wirkung bei der Selbstpräsentation.
- Häufige Fehler, wenn man die eigenen Stärken und Kompetenzen sichtbar macht.



Was ist Selbstmarketing?

- Die Kunst, die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Werte sichtbar zu machen und dadurch Möglichkeiten zu schaffen, ohne die eigene Authentizität zu verlieren.
- Es ist wichtig, weil es Sichtbarkeit, Glaubwürdigkeit und Vertrauen in einem wettbewerbsorientierten Umfeld stärkt.

Wichtige Methoden

Elevator Pitch: Eine klare, kurze und überzeugende Vorstellung der eigenen Person.
Persönliches Storytelling: Die eigene Geschichte erzählen, um andere zu inspirieren und eine emotionale Verbindung aufzubauen.
Persönliche SWOT-Analyse: Die eigenen Stärken, Schwächen, Chancen und Herausforderungen erkennen. (SWOT englisches Akronym für: **S**trength, **W**eakness, **O**pportunities, **T**hreats.)

Zentrale Elemente, um die eigenen Stärken und Kompetenzen sichtbar zu machen

Stärken und Werte: Erkennen, was dich besonders macht.
Persönliches Auftreten und Stimmigkeit: Darauf achten, dass Aussehen, Worte und Handlungen zusammenpassen.
Persönliches Profil: Über die Zeit Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit aufbauen.
Körpersprache und nonverbale Kommunikation: Selbstvertrauen auch ohne Worte zeigen.
Digitale Präsenz: LinkedIn, soziale Medien und der eigene Auftritt im Internet.
Aktives Zuhören, Gegenseitigkeit und Authentizität: Vertrauen durch echte Begegnungen aufbauen.

Die emotionale Wirkung des Selbstmarketings

Deine kurze Vorstellung sollte nicht nur informieren, sondern auch eine emotionale Verbindung schaffen. Sie sollte immer dein „Warum“ und den Beitrag, den du leisten kannst, enthalten.
Statt:
„Ich bin Ingenieurin und arbeite im Bereich erneuerbare Energien.“
Sage:
„Ich möchte zu einer saubereren Welt beitragen, indem ich Lösungen für erneuerbare Energien entwickle.“

Häufige Fehler beim Selbstmarketing

- Nur über sich selbst sprechen, statt den Nutzen für andere sichtbar zu machen.
- Zu allgemein bleiben („Ich bin verantwortungsbewusst und fleißig.“).
- Nicht authentisch wirken, zum Beispiel zu künstlich oder zu perfekt erscheinen.
- Körpersprache und Stimme vernachlässigen, obwohl sie viel zur Wirkung beitragen.
- Dieselbe Vorstellung in jeder Situation verwenden, ohne sie an die Zielgruppe anzupassen.
- Nach einem neuen Kontakt nicht weiter in Verbindung bleiben.



Modul 11 - Selbstmarketing

Praktische Übung

Ziel:

Kerntechniken in einer realistischen Situation üben und anwenden.

Ressourcen:

Arbeit in Paaren (die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie sitzen oder stehen).
Checkliste für Feedback.
Stifte.

Elevator Pitch erstellen und in Paaren üben, anhand realer oder frei gewählter Situationen.

Verwende folgende Struktur:

1. Wer bin ich? (Name + Rolle oder Interessengebiet)
2. Was mache ich oder was möchte ich machen?
3. Was macht mich besonders? (Stärken/Werte)
4. Was suche ich oder was biete ich an?

Die Teilnehmenden arbeiten zu zweit. Jede Person stellt ihren Elevator Pitch vor (ca. 60 Sekunden). Anschließend gibt die zuhörende Person konstruktives Feedback anhand dieser Fragen:

1. War die Vorstellung klar und interessant?
2. Wirkte sie authentisch und selbstbewusst?
3. Was ist besonders in Erinnerung geblieben?



Modul 11 - Selbstmarketing

Reflexion

Ziel:

Schlüsselkompetenzen stärken und persönliche Erkenntnisse gewinnen.

Ressourcen:

Sitzen im Stuhlkreis

Die Teilnehmerinnen teilen Einsichten aus einer persönlichen Reflexion:

- Was hast du über deinen Präsentationsstil gelernt?
- Was fiel dir beim Präsentieren leicht und was war eine Herausforderung?
- Was war am schwierigsten?
- Wie wirst du diese Erkenntnisse in deinem Berufsleben umsetzen?

Abschluss & Feedback

Ziel:

Die Einheit mit einem Gefühl von Selbstvertrauen und persönlichem Fortschritt abschließen.

Ressourcen:

Projiziertes oder ausgedrucktes Plakat mit der Abschlussbotschaft.
Musik und Lautsprecher.
Große Papierbahn (oder Tapetenpapier) und Kreppband.

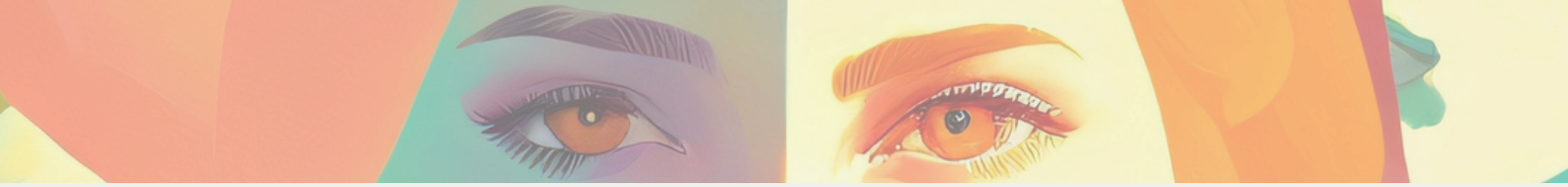
- Denke daran: Selbstmarketing = Klarheit + Stimmigkeit + Selbstvertrauen + Verbindung.
- Spiele inspirierende Musik ab.
- Jede Teilnehmerin geht selbstbewusst durch den Raum, nennt laut eine eigene Stärke oder einen persönlichen Wert und schreibt diesen auf ein großes Papier an der Wand.
- Zum Abschluss gibt es Applaus aus der Gruppe oder, wenn gewünscht, eine gemeinsame Umarmung.



Breite DeineFlügel aus

Modul 12

Gendergerechtigkeit und Diversität



Überblick

SPRACHNIVEAU: FLEXIBEL, VON LEICHT BIS MITTEL.
DIE KURSLEITUNG WÄHLT DIE ÜBUNGEN AUS, DIE GUT ZUR GRUPPE PASSEN.

DAUER: 1,5 STD

GEEIGNET FÜR FACHKRÄFTE UND MULTIPLIKATOR:INNEN AUS DEN BEREICHEN SOZIALE ARBEIT, BILDUNG, BERATUNG UND WISSENSCHAFT.

Ziel:

Das Bewusstsein für Geschlechtergleichstellung, Vielfalt und soziale Teilhabe stärken und junge Frauen empowern.

Ressourcen:

Stühle, Sitzkreis. Karten mit Aussagen zu (Un-)Gleichheit. Reflexionsbögen nach der Methode „Beende den Satz“. Stifte und Papier. Ausreichend Platz für Bewegung sowie Arbeit in Kleingruppen. Karten und Stifte. Kreppband. Emotionskarten oder Symbolkarten.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Einen sicheren und wertschätzenden Raum schaffen, das Thema einführen und erste Reflexionen über Geschlechterrollen und soziale Normen anregen.	10 Min.
Information	Wissen über Geschlechtergleichstellung, Vielfalt und Intersektionalität aufbauen und zentrale Zusammenhänge verstehen.	25 Min.
Praktische Übung	Die eigene Position zu Geschlechterrollen und Vielfalt reflektieren und persönliche Erfahrungen sichtbar machen.	20 Min.
Reflexion	Erkenntnisse aus den Übungen reflektieren und das Verständnis für Geschlechtergleichstellung, Vielfalt und soziale Teilhabe vertiefen.	10 Min.
Abschluss	Bezüge zum Alltag herstellen und dazu ermutigen, sich weiterhin mit dem Thema zu beschäftigen.	15 Min.
Feedback & Ausblick	Feedback sammeln, die Einheit abschließen und einen Ausblick auf weitere Schritte oder Handlungsmöglichkeiten geben.	10 Min.



Modul 12 - Gendergerechtigkeit und Diversität

Modul 12 des FEMPOWER-Projekts widmet sich dem Thema Geschlechtergleichstellung und Vielfalt. Ziel ist es, den Teilnehmenden ein vertieftes Verständnis von Gleichstellung, Vielfalt und Intersektionalität zu vermitteln und sie gleichzeitig dazu anzuregen, ihre eigenen Einstellungen und Erfahrungen zu reflektieren. Das Modul verbindet theoretischen Input, praktische Übungen und kreative Reflexionsmethoden, sodass die Inhalte auf verschiedenen Ebenen erfahrbar werden: kognitiv, emotional und sozial.
Durch den Einsatz lösungsorientierter Methoden, insbesondere aus dem ILP-Ansatz (Integrierte Lösungsorientierte Psychologie nach Dietmar Friedmann), werden Denken, Beziehungen und Handeln sinnvoll miteinander verknüpft. Dadurch wird nicht nur Wissen vertieft, sondern auch das Verständnis für die eigene Person gestärkt und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet.

Begrüßung und Einführung

Ziel:

Einen sicheren und wertschätzenden Raum schaffen, das Thema einführen und erste Reflexionen über Geschlechterrollen und soziale Normen anregen.

Ressourcen:

Symbolkarten oder kleine Zettel.
Pinnwand oder Flipchart.

Die Einheit beginnt in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre. Wichtig ist, dass sich alle Teilnehmenden gesehen und gehört fühlen. Eine einfache Einstiegsrunde mit der Frage „Welches Wort beschreibt mich heute?“ schafft einen ersten Bezug zur Gruppe und zum Thema.

Anschließend folgt eine kurze Einführung in das Thema: Was verbinden wir mit den Begriffen „Gleichstellung“ oder „Vielfalt“? Durch das gemeinsame Sammeln von Assoziationen, zum Beispiel mithilfe von Symbolkarten, kleinen Zetteln oder einer Pinnwand, wird die Vielfalt der Perspektiven und die persönliche Bedeutung des Themas sichtbar.

Hinweis: Diese Phase stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre. Das ist besonders wichtig, wenn sensible Themen wie Diskriminierung, Identität oder Chancengleichheit angesprochen werden.



Modul 12 - Gleichstellung der Geschlechter und Diversität

Information

Ziel:

Grundlegendes Verständnis aufbauen (kognitive Ebene).

Ressourcen:

Stühle für einen Sitzkreis.
Karten mit Aussagen zu (Un-)Gleichheit.

Mini-Input mit Bildern oder Video:
Kurze Einführung in Begriffe wie Geschlecht (Gender), Gleichstellung, Vielfalt und Intersektionalität anhand von Beispielen aus dem Alltag.
Kartenübung: „Wo erlebe ich Ungleichheit?“

Information & Input: Verständnis ermöglichen

In dieser Phase wird ein grundlegender Überblick über zentrale Begriffe gegeben: Geschlecht/Gender, Gleichstellung, Vielfalt und Intersektionalität. Ziel ist nicht die Vermittlung von akademischem Wissen, sondern verständliche und alltagsnahe Erklärungen mit Beispielen aus dem täglichen Leben, wie Geschlechterrollen in der Werbung, Sprache in Stellenanzeigen oder ungleiche Chancen im Familien- und Berufsleben.

Die Teilnehmenden sollen erkennen, wie stark gesellschaftliche Konstruktionen ihr eigenes Leben beeinflussen, oft ohne dass dies bewusst wahrgenommen wird. Ziel ist es, ein gemeinsames erstes Verständnis zu entwickeln und mögliche Unsicherheiten oder Missverständnisse aufzulösen.

Vorgeschlagene Methoden:

- Kurzes Video oder Bildimpulse mit Beispielen aus dem Alltag.
- Mini-Vortrag mit Raum für Fragen zwischendurch.
- Kartenübung: Aussagen zum Thema werden im Raum verteilt. Die Teilnehmenden positionieren sich entsprechend.



Modul 12 - Gendergerechtigkeit und Diversität

Praktische Übung

Ziel:

Die eigene Position und persönliche Erfahrungen durch interaktive oder kreative Methoden erkunden.

Ressourcen:

Ausgedruckte Satzanfänge.
Arbeitsblätter oder leere Blätter Papier.

Diese Phase konzentriert sich auf persönliche Erfahrungen und Reflexion. Die Methode stammt aus dem ILP-Kontext und nutzt sogenannte Satzanfänge, um persönliches Nachdenken anzuregen und die Teilnehmenden zu ermutigen, über ihre Erfahrungen und Wünsche zu sprechen.

Beispiele für Satzanfänge:

- „Als Frau fällt es mir manchmal schwer, ...“
- „Ich wünsche mir, dass ...“
- „Ich habe mich stark gefühlt, als ...“
- „Ich kenne ein Vorurteil, dem ich häufig begegne ...“
- „Ich träume von einer Welt, in der ...“

Die Teilnehmenden wählen ein oder zwei Sätze aus und vervollständigen sie, entweder schriftlich auf einem Blatt Papier oder mündlich in Kleingruppen. Anschließend folgt ein Austausch in der Gruppe.

Wirkung: Diese Übung verbindet individuelle Selbstreflexion („Ich“) mit sozialem Dialog („Du“/„Wir“) und folgt damit einem zentralen Prinzip des Empowerments im ILP-Ansatz.



Modul 12 - Gendergerechtigkeit und Diversität

Reflexion

Ziel:

Die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren und das Verständnis für das Thema vertiefen.

Ressourcen:

Dreiecksvorlage (ILP-Modell).
Pinnwand.
Materialien für eine Collage.

In dieser Phase reflektieren die Teilnehmenden ihre Erfahrungen auf strukturierte Weise entlang des ILP-Dreiecks. Dieses Modell bietet eine einfache Möglichkeit, persönliche Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang einzuordnen:

- **Ich:** Was nehme ich heute persönlich für mich mit?
- **Du:** Was möchte ich mit anderen teilen oder weitergeben?
- **Wir:** Was braucht unsere Gruppe, Gesellschaft oder Gemeinschaft?

Die Reflexion kann zunächst schriftlich auf einem vorbereiteten Arbeitsblatt mit einem Dreieck erfolgen. Anschließend folgt ein Austausch in Dreiergruppen oder im Plenum. Die Ergebnisse können auf einer Pinnwand gesammelt oder als Collage visualisiert werden.

Hinweis: Das Dreieck ist nicht nur eine Reflexionshilfe, sondern auch eine Lernstruktur. Es macht sichtbar, dass Empowerment immer auf mehreren Ebenen wirkt: individuell, zwischenmenschlich und gesellschaftlich.



Modul 12 - Gendergerechtigkeit und Diversität

Abschluss & Zusammenfassung

Ziel:

Die Inhalte mit dem Alltag der Teilnehmenden verknüpfen und die Motivation für weiteres Engagement stärken.

Ressourcen:

Karten.
Musik.
Kerzen.
Bunte Bänder.

Diese Phase konzentriert sich auf den emotionalen und persönlichen Abschluss.

Jede Teilnehmerin schreibt einen **Mutmacher-Satz**, zum Beispiel:

- *„Ich erlaube mir in Zukunft, …“*
- *„Ich wünsche mir, dass …“*
- *„Ich möchte mich einsetzen für …“*

Diese Sätze drücken persönliche Handlungsbereitschaft und innere Stärke aus. Wer möchte, kann seinen Satz in der Gruppe vorlesen. Die Sätze können ausgestellt, mit nach Hause genommen oder in ein gemeinsames Empowerment-Buch eingetragen werden.

Empfehlung: Begleite diese Phase mit ruhiger Musik, einem kleinen Ritual oder einer symbolischen Handlung (z. B. dem Anzünden einer Kerze oder dem Anbringen eines bunten Bandes).



Modul 12 - Gendergerechtigkeit und Diversität

Feedback & Ausblick

Ziel:

Feedback sammeln, die Einheit abschließen und einen Ausblick auf weitere Schritte oder Handlungsmöglichkeiten geben.

Ressourcen:

Stimmungsbarometer (z. B. Smiley-Karten).
Satzergänzungen.
Feedbackkarten.

Zum Abschluss wird eine kurze Feedbackrunde genutzt, um Eindrücke zu reflektieren und Wünsche für die weitere Arbeit zu äußern.

Die Teilnehmenden können ihr Feedback zum Beispiel mithilfe eines Stimmungsbarometers (Smiley-Karten) oder durch Satzergänzungen geben:

- „Ich gehe heute inspiriert / nachdenklich / erleichtert nach Hause, weil …“
- „Was hat dich heute berührt?“
- „Was nimmst du für dich persönlich mit?“

Abschließend kann folgende Frage gestellt werden:
„Was wünschst du dir noch zu diesem Thema oder für das nächste Treffen?“



Didaktische Hinweise

Dieses Modul basiert auf einem ganzheitlichen und lösungsorientierten didaktischen Ansatz. Die Übungen sollten sensibel angeleitet und die Vielfalt innerhalb der Gruppe respektiert werden. Die Methoden können je nach Gruppengröße, Sprachniveau und Kontext angepasst werden. Besonders wirksam sind Methoden aus dem ILP-Ansatz, da sie die Verbindung zwischen Denken, Beziehungen und Handeln fördern. Sie stärken persönliche Ressourcen und eröffnen neue Perspektiven.

Warum Geschlechtergleichstellung eine zentrale Rolle in Empowerment-Programmen spielt

Geschlechtergleichstellung ist nicht nur ein gesellschaftliches Ziel, sondern auch eine wichtige Voraussetzung für die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen. In Empowerment-Kontexten ist es wichtig, Benachteiligungen sichtbar zu machen und Wege zu mehr Selbstbestimmung aufzuzeigen. Modul 12 des FEMPOWER-Projekts schafft dafür einen Raum durch Wissen, Austausch und persönliche Erkenntnisse.

Geschlechterrollen im Alltag erkennen und hinterfragen

Ein zentraler Aspekt dieser Einheit ist die Reflexion darüber, wie Geschlechterrollen im Alltag erlebt und weitergegeben werden. Dabei geht es nicht nur um offensichtliche Diskriminierung, sondern auch um gesellschaftliche Normen, Erwartungen und unbewusste Annahmen. Anhand von Beispielen aus Beruf, Medien oder Familie entwickeln die Teilnehmenden ein Bewusstsein für diese Muster und mögliche Veränderungen.

Praktische Hinweise für die Umsetzung in unterschiedlichen Gruppen

Je nach Gruppe (Alter, Bildungshintergrund, Vorerfahrungen) kann das Modul angepasst werden:

- Mit jüngeren Teilnehmenden können Alltagssituationen durch Rollenspiele erkundet werden.
- In heterogenen Gruppen kann die Arbeit mit Symbolen, Bildkarten oder kurzen Videos hilfreich sein.
- In mehrsprachigen Gruppen können zentrale Begriffe visualisiert oder übersetzt werden.

Im Mittelpunkt stehen die persönliche Reflexion und der Austausch von Erfahrungen.

Empowerment durch Vielfalt: Chancen im Dialog

Vielfalt bedeutet nicht nur Unterschiede, sondern auch Chancen. Wenn Teilnehmende erkennen, dass jede Perspektive wertvoll ist, entsteht ein Lernraum, der von gegenseitigem Respekt geprägt ist.

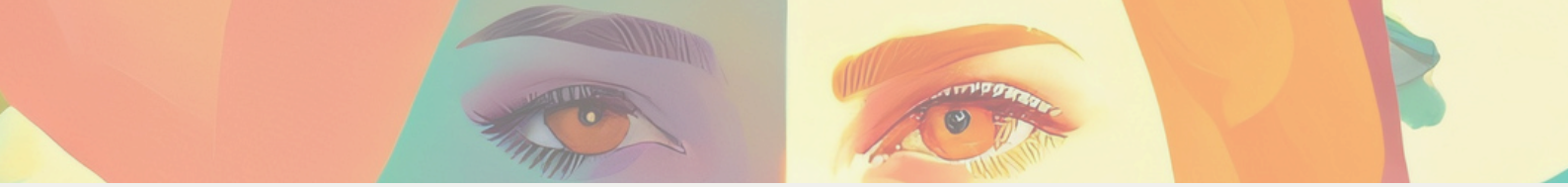
Das Modul stärkt das Bewusstsein für Geschlechtergleichstellung und Vielfalt und ermutigt zu Offenheit, gegenseitiger Unterstützung und Solidarität



Breite DeineFlügel aus

Modul 13

Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt



Überblick

SPRACHNIVEAU: GRUNDKENNTNISSE BIS MITTLERES NIVEAU.
ABSTRAKTE BEGRIFFE VERMEIDEN, BEISPIELE AUS DEM ALLTAG VERWENDEN UND KURZE SÄTZE NUTZEN.

DAUER: 1,5 STD

AKTIVITÄT GEEIGNET FÜR ALLE FRAUEN.
DIESE AKTIVITÄT IST FÜR GRUPPEN GEDACHT, DIE BEREITS MEHRERE DER VORHERIGEN MODULE GEMEINSAM DURCHGEFÜHRT HABEN.

Ziel:

Erkenntnisse aus den vorherigen Modulen reflektieren und ein Ergebnis gestalten, das die gemachten Erfahrungen sichtbar macht und festigt.

Ressourcen:

Möglichkeit zum Stehen und Sitzen im Kreis.
Ausreichend Platz für Bewegung.
Materialien: Papier, Farben, Musik und Satzkarten.

Phase	Ziel	Dauer
Begrüßung und Einführung	Einen sicheren und offenen Raum schaffen und die Verbindung innerhalb der Gruppe stärken.	10 Min.
Information	Kurze Reflexion über die vorherigen Module, die gewonnenen Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen aus der Arbeit mit Körper und Emotionen.	15 Min.
Praktische Übung	Selbstwahrnehmung, Ausdruck und die Verbindung zum eigenen Körper stärken.	10 Min.
Vorbereitung des künstlerischen Abschlussprojekts	Erfahrungen in ein kreatives Ergebnis übertragen und Empowerment durch kreatives Gestalten stärken.	40 Min.
Abschluss & Reflexion	Integration von Ich – Du – Wir. Handlungsorientierte Methode: „Was nehme ich für mich mit?“ Persönliche Erfahrungen reflektieren und den emotionalen Wortschatz erweitern. Feedback anregen und den Transfer in den Alltag unterstützen.	15 Min.



Modul 13 - Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt

Ziel dieser Einheit ist es, die vorherigen Sitzungen zu reflektieren und Erkenntnisse sowie persönliche Einsichten zu festigen. Neben der Wahrnehmung des Körpers als Werkzeug für Reflexion und Empowerment werden die Teilnehmenden dazu ermutigt, ein künstlerisches Projekt zu entwickeln. Dieses dient als Erinnerung an die gemeinsame Zeit sowie an ihre persönlichen Ziele und Vorhaben.
Durch Bewegung, Körperwahrnehmung und kreativen Ausdruck werden die Teilnehmenden eingeladen, mit ihren Emotionen und inneren Stärken in Kontakt zu treten und diese in einem sicheren und unterstützenden Umfeld auszudrücken. Mithilfe künstlerischer Methoden wird eine Brücke zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck geschaffen – Empowerment durch den eigenen Körper.
Die Einheit verbindet körperorientierte Ansätze mit kreativen Methoden und orientiert sich am ILP-Dreieck (Beziehung – Denken – Handeln), um die persönliche Entwicklung ganzheitlich zu unterstützen.

Begrüßung und Einführung

Ziel:

Einen sicheren und offenen Raum schaffen und die Verbindung innerhalb der Gruppe stärken.

Ressourcen:

Stehend im Kreis.
Ausreichend Platz für Bewegung.

Ein sicherer Raum entsteht durch Bewegung

Zu Beginn der Einheit wird ein offener und achtsamer Raum geschaffen, in dem sich jede Teilnehmerin willkommen und sicher fühlen kann. Das Ankommen im eigenen Körper, im Raum und in der Gruppe wird durch eine kurze angeleitete Achtsamkeitsübung unterstützt. Im Mittelpunkt stehen bewusstes Atmen, erste Körperwahrnehmungen und kleine Bewegungsimpulse.



Modul 13 - Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt

Information

Ziel:

Kurze Reflexion über die vorherigen Module, die gewonnenen Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen aus der Arbeit mit Körper und Emotionen.

Ressourcen:

Sitzkreis

Den Körper als Ressource verstehen

Im nächsten Schritt werden die Teilnehmenden eingeladen, über ihre ganz persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen nachzudenken, die sie im Verlauf des Kurses gewonnen haben. Es kann helfen, eine Hand auf die Brust oder den Bauch zu legen, um die Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst zu richten und wahrzunehmen, welche Gedanken und Körperempfindungen auftauchen.



Modul 13 - Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt

Praktische Übung

Ziel:

Selbstwahrnehmung, Ausdruck und die Verbindung zum eigenen Körper stärken.

Ressourcen:

Ausreichend Platz für Bewegung

Bewegung als Ausdruck

Dieser Teil der Einheit ist einer körperorientierten Praxis gewidmet. Die Teilnehmenden werden eingeladen, durch freie Bewegung, Tanz oder einfache körperliche Übungen mit ihren inneren Empfindungen und Emotionen in Kontakt zu kommen. Dazu können verschiedene Übungen aus den vorangegangenen Modulen genutzt oder neue vorgestellt werden.

Die Anleitung erfolgt sensibel und ermutigend. Jede Teilnehmerin nimmt in ihrem eigenen Tempo und auf die Weise teil, die sich für sie gut anfühlt.

Durch Bewegung können Emotionen wie Wut, Freude, Scham oder Stärke ausgedrückt werden, ohne Worte zu verwenden. Die Teilnehmenden werden ermutigt, sich selbst zu spüren, neue Bewegungsimpulse zu entdecken und mit ihrem Körper zu experimentieren, allein oder in Verbindung mit anderen. In dieser Phase steht das Erleben im Mittelpunkt, nicht das Ergebnis.

Wer möchte, kann die eigene Erfahrung anschließend in einem kreativen **„Bewegungstagebuch“** festhalten, zum Beispiel mit Farben, Symbolen oder kurzen Texten.
Auf diese Weise wird das innere Erleben greifbarer und kann über die Einheit hinaus nachwirken.



Modul 13 - Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt

Vorbereitung des künstlerischen Abschlussprojekts

Ziel:

Erfahrungen in ein kreatives Ergebnis übertragen und Empowerment durch kreatives Gestalten stärken.

Ressourcen:

Platz für kreatives Arbeiten.
Materialien: Papier, Farben, Musik, Satzkarten.

Künstlerisches Abschlussprojekts

Um die vorherigen Einheiten zu reflektieren und Erkenntnisse sowie persönliche Einsichten zu festigen, gestalten die Teilnehmenden gemeinsam ein künstlerisches Abschlussprojekt, zum Beispiel eine Collage, ein Foto, eine Zeichnung, einen kurzen Text oder etwas Ähnliches. Es kann außerdem hilfreich sein, etwas zu gestalten, das jede Frau als Erinnerung in ihren Alltag mitnehmen kann, zum Beispiel einen Brief an sich selbst oder einen bemalten Stein. So werden die Frauen ermutigt, ein künstlerisches Projekt als Erinnerung an die gemeinsame Zeit sowie an ihre persönlichen Ziele und Vorhaben zu entwickeln. Gleichzeitig wird der Körper als Werkzeug für Reflexion und Empowerment wahrgenommen.



Modul 13 - Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt

Abschluss & Reflexion

Ziel:

Persönliche Erfahrungen reflektieren und den emotionalen Wortschatz erweitern.
Feedback fördern und den Transfer in den Alltag unterstützen.

Ressourcen:

Reflexion zu zweit oder in Dreiergruppen: Gefühle zeichnen, Worte teilen, Austausch in der Gruppe.
Symbolkarten oder Satzanfänge wie: *„Heute fühle ich mich …“ / „Ich wünsche mir …“.*

Der Körper spricht: Was habe ich gefühlt?

Nach der Bewegungsübung und dem künstlerischen Projekt nehmen wir uns Zeit für eine gemeinsame Abschlussreflexion.

Im Sitzkreis teilen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und die Emotionen, die ihnen im Verlauf der Einheit bewusst geworden sind:

- Was habe ich in meinem Körper wahrgenommen?
- Welche Emotionen sind deutlich geworden?
- Gab es neue Erfahrungen oder Widerstände?

Zur Unterstützung kann das ILP-Dreieck als Reflexionsrahmen genutzt werden:

- Was habe ich über mich selbst gelernt (Ich)?
- Was möchte ich in Bezug auf andere ausdrücken (Du)?
- Was wünsche ich mir für unseren gemeinsamen Weg (Wir)?

Diese Form der Reflexion hilft dabei, die körperlichen Erfahrungen zu festigen und mit einem größeren Sinnzusammenhang zu verbinden.
Das Teilen von Erfahrungen wirkt als Quelle von Verbundenheit, Empowerment und Inspiration für die Gruppe.
Zum Abschluss kann ein gemeinsames Ritual im Kreis gestaltet werden, z.B. eine Hand auf das Herz, die andere auf den Rücken der Sitznachbarin gelegt und gemeinsam ein paar tiefe Atemzüge gemeinsam getan werden.



Vertiefender Leitfaden

Methodische und praktische Hinweise



Die Kraft des Humors

Humor entsteht, wie fast alles Lebendige, nicht im luftleeren Raum. Er braucht ein Umfeld, um entstehen und sich entwickeln zu können. Damit Humor sichtbar werden und bestehen bleiben kann, braucht es einen unterstützenden Rahmen. Ein Umfeld und Beziehungen zu schaffen, in denen Humor wachsen kann, ist bereits ein Akt von Achtsamkeit und persönlichem Empowerment. Es bedeutet, die eigenen Schutzmechanismen etwas zu lockern, die Selbstkritik zu verringern und sich selbst zu erlauben, mit einer offeneren Haltung präsent zu sein.

Wenn wir über Humor als Mittel sprechen, um uns zu öffnen, geht es nicht nur um Lachen oder einen guten Witz. Aus Sicht der Positiven Psychologie gilt Humor als eine hilfreiche Bewältigungsstrategie, die dabei unterstützt, Stress zu reduzieren und schwierige Situationen anders zu betrachten. Eine in der Fachzeitschrift “Behavioral Sciences” veröffentlichte Studie zeigt, dass Humor die emotionale Belastung in angespannten Situationen verringern kann.

Das ist nicht nur eine persönliche Erfahrung, sondern wissenschaftlich belegt. Wenn wir Humor bewusst nutzen, um mit Belastungen umzugehen, können positivere emotionale Zustände entstehen, selbst in Phasen hohen Stresses. Praktisch bedeutet das: Eine schwierige Situation mit mehr Leichtigkeit zu betrachten, ist keine Vermeidung. Es ist die Anwendung eines psychologischen Werkzeugs, das die Emotionsregulation, neue Sichtweisen und das innere Wohlbefinden unterstützt.

Darüber hinaus zeigen Forschungsergebnisse, dass Humor und Lachen die Resilienz fördern und vor emotionaler Erschöpfung schützen können. In den Worten von Losada und Lacasta (2019): „Humor kann Resilienz fördern und ein Schutzfaktor sein, der zu einer besseren Lebensqualität beiträgt.“

Diese Erkenntnisse machen deutlich, dass Humor nicht nur „etwas Lustiges“ ist. Er ist eine soziale und emotionale Kompetenz, die Offenheit fördert, Belastungen verringert und unsere Fähigkeit erweitert, mit Herausforderungen umzugehen. Sichere Räume zu schaffen, in denen Humor auf respektvolle Weise entstehen kann, bedeutet, den Boden für emotionale Stärke und gesunde Beziehungen zu bereiten.

So wird Humor zu einem kraftvollen Werkzeug. Er hilft uns, Spannungen abzubauen, Hemmungen zu lösen, Unwichtigem weniger Gewicht zu geben und den Blick für das Wesentliche zurückzugewinnen. Gleichzeitig ist Humor ein Weg zur Selbsterkenntnis: Was uns zum Lachen bringt, worüber wir lachen und wann wir über uns selbst lachen können, sagt viel darüber aus, wo wir stehen und wie viel inneren Spielraum wir haben. Bewusst eingesetzt macht Humor Wichtiges nicht kleiner. Im Gegenteil: Er setzt Energie frei, damit wir Herausforderungen offener und widerstandsfähiger begegnen können.



Die Kraft des Humors - Übungen

- Damit diese Übungen gelingen, ist es sehr wichtig, eine entspannte und sichere Atmosphäre zu schaffen.
- Die Kursleitung sollte die Übungen zuerst selbst durchführen, sich offen zeigen und auch über sich selbst lachen können.
- Jede Teilnehmerin beteiligt sich so viel, wie sie kann und möchte. Es sollte kein Druck ausgeübt werden.
- Weise darauf hin, dass niemand lustig sein muss und dass Humor nicht dazu dient, Gefühle kleinzureden, sondern ihnen mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.
- Betone, dass Humor genutzt wird, um Selbstvertrauen, Präsenz und Selbstakzeptanz zu stärken.
- Die Dauer der Übungen hängt von der Anzahl der Teilnehmenden und der Zeit ab, die die Kursleitung für den Austausch einplant.

Übung 1: Humor als Perspektivwechsel und Öffnung
Erkunde, wie Humor helfen kann, die Beziehung zu einer belastenden Situation zu verändern, ohne sie zu verleugnen oder ihre Bedeutung zu verringern.

Lade die Teilnehmenden ein, an eine aktuelle Situation zu denken, die Spannung, Unbehagen oder innere Anspannung ausgelöst hat. Etwas Alltägliches, zum Beispiel ein schwieriges Gespräch, ein Fehler oder eine nicht erfüllte Erwartung (z. B. ein Streit in einem Geschäft oder ein kleiner Unfall wie ein Kratzer am Auto beim Ausparken).
Die Teilnehmenden beschreiben die Situation zunächst kurz und sachlich: Was ist passiert? Was haben sie gedacht? Wie haben sie sich gefühlt? Sie können dies aufschreiben.

Anschließend wird ein Perspektivwechsel angeregt. Jede Teilnehmerin wählt eine der folgenden Möglichkeiten, um die Situation neu zu erzählen:
- Als wäre sie eine Szene aus einer Comedy-Serie oder einem Film.
- Als würde sie in einer Welt leben, in der genau das, was passiert ist, besonders geschätzt und bewundert wird (absurde Perspektive).
- Indem sie das Geschehene stark übertreibt und mit viel Ironie erzählt.

Mache deutlich, dass es nicht darum geht, lustig zu sein, sondern zu beobachten, was geschieht, wenn Abstand und neue Perspektiven entstehen.

Reflexion in der Gruppe:
- Was hat sich verändert, als die Geschichte aus einer anderen Perspektive erzählt wurde?
- Hat sich körperlich oder emotional etwas gelöst?
- Was sagt das über unsere übliche Art aus, mit Herausforderungen umzugehen?



Übung 2: Erlaubnis zur Unvollkommenheit

Ziel: Einen Sinn für Humor fördern, der aus Selbstakzeptanz entsteht und das Bedürfnis nach Kontrolle und Verteidigung verringert. Freiheit und Zugehörigkeit stärken.

Lade jede Teilnehmerin ein, an etwas zu denken, das ihr nicht besonders gut gelingt, an eine kleine Ungeschicklichkeit oder ein alltägliches „Missgeschick". Etwas Menschliches, aber nichts Schmerzhaftes oder Traumatisches (z. B. Ich kann mir nie Namen merken; ich vergesse ständig meinen Regenschirm; ich weiß nicht, wie man ein Spannbettlaken zusammenlegt ...).

Bitte die Teilnehmenden, dies aufzuschreiben oder sich gedanklich darauf vorzubereiten, als würden sie eine liebevolle Anekdote erzählen.

Anschließend werden die Beispiele in der Gruppe geteilt und auf einem Whiteboard oder auf Papier an der Wand festgehalten.

Nach jedem genannten „Missgeschick" wird gefragt: „Passiert das noch jemandem?" Die Anzahl der Personen wird daneben notiert, als wäre es ein Wettbewerb. So entsteht ein „Ranking" der häufigsten, originellsten oder lustigsten Missgeschicke.

Reflexion:

- Wie fühlt es sich an, sich nicht rechtfertigen oder korrigieren zu müssen?
- Wie fühlt es sich an zu merken, dass du nicht allein bist?
- Hat sich deine Wahrnehmung von dir selbst verändert?

Übung 3: Lachen als Raum für Enthemmung fördern

Humor aus einer körperlichen Perspektive erleben und innere Anspannung sowie die Angst, sich lächerlich zu machen, loslassen.

In einer größeren Gruppe werden den Teilnehmenden zufällig Tiernamen ins Ohr geflüstert (z. B. Huhn, Esel, Hund oder Affe).

Anschließend wird erklärt, dass niemand sprechen darf und jede Person ihre „Artgenossen" nur über Geräusche finden soll. Die Teilnehmenden bewegen sich durch den Raum und machen passende Tierlaute.

In einer zweiten Runde können ungewöhnlichere Tiere verwendet werden, zum Beispiel Ameisenbär, Mistkäfer, Kugelfisch oder See-Elefant. Wer nicht weiß, wie das Tier klingt, erfindet einfach passende Geräusche.

Reflexion:

- Hast du dich bei dieser etwas albernen Übung wohl oder unwohl gefühlt? Warum?
- Fühlt sich dein Körper nach der Übung anders an?
- Was bringt dich normalerweise zum Lachen? Wie fühlst du dich nach dem Lachen?

Referenzen:
· Losada, A. V., & Lacasta, L. (2019). Sentido del humor y sus beneficios en la salud. Calidad de Vida y Salud, 12(1), 1–12. PDF: https://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/172/176
· Martin, R. A. (2007). The psychology of humor: An integrative approach. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
· Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Humor-based positive psychology interventions: A rundomized placebo-controlled long-term trial. The Journal of Positive Psychology, 13(6), 739–752. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1314810
· Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals und individual differences in sense of humor: Motivational und affective implications. Personality und Individual Differences, 19(3), 359–372. https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00072-E
· Ruch, W., & McGhee, P. E. (2014). Humor, laughter, und well-being. En Positive psychology (pp. 179–193). New York: Routledge.



Bewusstes Atmen (Pranayama)

Die Kraft des bewussten Atmens
Atmen ist ein einfaches, kostenfreies und jederzeit verfügbares Werkzeug, um Emotionen zu regulieren, die eigene mentale Stärke zu fördern und zur inneren Mitte zurückzufinden. Im Yoga und in anderen alten Traditionen wird die bewusste Atemlenkung als Pranayama bezeichnet, eine Praxis, die dabei hilft, die Lebensenergie (Prana) zu lenken und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Emotionen zu schaffen.

Für Frauen kann bewusstes Atmen besonders kraftvoll sein: Es unterstützt dabei, Stress zu reduzieren, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, in Momenten emotionaler Überforderung Ruhe zu finden und ein tiefes Gefühl von Sicherheit und Empowerment zu entwickeln.

Es wird empfohlen, die verschiedenen Atemübungen regelmäßig und in ruhigen Situationen zu praktizieren, damit im Alltag oder in stressigen Momenten leichter darauf zurückgegriffen werden kann. Bewusstes Atmen ist keine Verpflichtung, sondern eine Einladung. Schon wenige Minuten täglich können einen großen Unterschied machen. Auf den eigenen Körper zu hören und den persönlichen Rhythmus zu respektieren, ist bereits ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstbestimmung und Empowerment.

Atemübungen

Nachfolgend einige einfache und wirksame Pranayama-Übungen, die in nur wenigen Minuten praktiziert werden können. Setze dich dafür bequem hin, schließe die Augen und achte immer auf dein eigenes Tempo.

1. Bewusste Bauchatmung
Wirkung: Beruhigt das Nervensystem, reduziert Angst und Stress.
Lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Atme langsam durch die Nase ein und lenke die Luft in den Bauch (spüre, wie sich die Hand auf dem Bauch hebt). Atme anschließend sanft durch die Nase aus und lasse den Bauch wieder sinken. Die Brust bleibt dabei möglichst ruhig.
Wiederhole die Übung für 2 bis 5 Minuten.

2. 4-6-Atmung (verlängertes Ausatmen)
Wirkung: Fördert Gelassenheit und hilft, emotionale Anspannung loszulassen.
Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Atme anschließend durch die Nase aus und zähle dabei bis 6, ohne zu pressen. Das längere Ausatmen sendet ein beruhigendes Signal an den Körper. Die Ausatmung kann nach und nach auf 7 oder 8 Zählzeiten verlängert werden.
Wiederhole die Übung für 2 bis 5 Minuten.



3. Nadi Shodhana (Wechselatmung)
Wirkung: Bringt Emotionen ins Gleichgewicht, verbessert Konzentration und geistige Klarheit.
Schließe mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch ein. Schließe anschließend mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus.
Atme dann durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke wieder aus.
Das ist eine Runde. Übe 5 bis 8 Runden in einem langsamen und angenehmen Atemrhythmus.

4. Atmung mit sanftem Klang (Ausatmen mit „Haa“)
Wirkung: Hilft, angestaute Emotionen loszulassen, und unterstützt Ausdruck und Erleichterung.
Atme tief durch die Nase ein. Lasse beim Ausatmen durch den Mund einen sanften Laut entstehen, wie einen verlängerten Seufzer: „Haa ...“.
Lass deinen Körper mit jeder Ausatmung mehr entspannen. Wiederhole die Übung 5 bis 10 Mal.

5. Verankernde Atmung (für schwierige Momente)
Wirkung: Fördert ein Gefühl von Sicherheit und Präsenz.
Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 3. Atme durch die Nase aus und zähle dabei ebenfalls bis 3. Halte dabei einen natürlichen, langsamen und gleichmäßigen Rhythmus ein.
Richte während des Atmens deine Aufmerksamkeit auf deine Füße oder auf den Kontakt deines Körpers mit dem Boden oder dem Stuhl.
Übe diese Atmung 1 bis 2 Minuten lang, wann immer du in den gegenwärtigen Moment zurückfinden möchtest.



TEST DER INNEREN ANTREIBER

Das Modell innerer Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt.
Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert.Unbewusst versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Teilnehmende die Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Auch die Kursleitung sollte den Test zur Vorbereitung durchführen.

Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Anleitung:
Bewerte die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 5 danach, wie sehr sie derzeit auf dein berufliches Leben zutreffen.

Bewertungsskala:
Die Aussage trifft in meinem beruflichen Leben zu:

- VOLL UND GANZ = 5
- WEITGEHEND = 4
- TEILWEISE = 3
- KAUM = 2
- ÜBERHAUPT NICHT = 1
-

Kreise bei jeder Aussage die Zahl ein, die am besten auf dich zutrifft.

Bitte antworte spontan und versuche nicht zu überlegen, welche Antwort „richtig“ sein könnte.



Antreibertest Fragebogen

Nr.						
1	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2	1	2	3	4	5	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
3	1	2	3	4	5	Ich bin ständig beschäftigt.
4	1	2	3	4	5	Nichts zu tun fällt mir schwer.
5	1	2	3	4	5	Ich zeige meine Schwächen nicht gerne vor anderen Menschen.
6	1	2	3	4	5	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“
7	1	2	3	4	5	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8	1	2	3	4	5	Ich habe Schwierigkeiten, Menschen zu akzeptieren, die nicht genau arbeiten.
9	1	2	3	4	5	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10	1	2	3	4	5	“Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.
11	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
12	1	2	3	4	5	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13	1	2	3	4	5	Einen Bericht gebe ich erst ab, nachdem ich ihn mehrmals geprüft habe.
14	1	2	3	4	5	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15	1	2	3	4	5	Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16	1	2	3	4	5	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17	1	2	3	4	5	Ich versuche oft herauszufinden, welche Erwartungen andere an mich haben, damit ich ihnen entsprechen kann.



18	1	2	3	4	5	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19	1	2	3	4	5	Während Diskussionen unterbreche ich andere Menschen häufig.
20	1	2	3	4	5	Meine Probleme löse ich selbst.
21	1	2	3	4	5	Ich erledige Aufgaben so schnell wie möglich.
22	1	2	3	4	5	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23	1	2	3	4	5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen
24	1	2	3	4	5	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25	1	2	3	4	5	Erfolg kommt nicht von allein. Ich muss hart dafür arbeiten.
26	1	2	3	4	5	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27	1	2	3	4	5	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen schnell und kurz beantworten.
28	1	2	3	4	5	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30	1	2	3	4	5	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31	1	2	3	4	5	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32	1	2	3	4	5	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).
33	1	2	3	4	5	Wenn ich einen Sachverhalt erkläre, zähle ich die Punkte gerne klar auf: Erstens ..., zweitens ..., drittens ...
34	1	2	3	4	5	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele Menschen denken.
35	1	2	3	4	5	Es fällt mir schwer, andere Menschen zu kritisieren.
36	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37	1	2	3	4	5	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.



38	1	2	3	4	5	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39	1	2	3	4	5	Ich bin häufig nervös.
40	1	2	3	4	5	So schnell kann mich nichts erschüttern.
41	1	2	3	4	5	Meine Probleme gehen niemanden etwas an.
42	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss schneller gehen!"
43	1	2	3	4	5	Ich sage häufig: „Genau", „exakt", „logisch", „klar" o.ä.
44	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht …"
45	1	2	3	4	5	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?" und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal."
46	1	2	3	4	5	Ich bin diplomatisch.
47	1	2	3	4	5	Ich versuche, die Erwartungen anderer an mich zu übertreffen.
48	1	2	3	4	5	Manchmal mache ich zwei Dinge gleichzeitig.
49	1	2	3	4	5	Mein Motto lautet: „Zähne zusammenbeißen."
50	1	2	3	4	5	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.



Auswertung deines Tests zu den inneren Antreibern

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungen zu jeder Aussage auf den folgenden Auswertungsbogen.
Addiere anschließend die Punktzahlen der einzelnen Kategorien.

"SEI PERFEKT"								
Frage:	1__		8__		11__		13__		23__
	24__		33__		38__		43__		47__
									Gesamt: ___
"MACH SCHNELL”								
Frage:	3__		12__		14__		19__		21__
	27__		32__		39__		42__		48__
									Gesamt: ___
"STRENG DICH AN"								
Frage:	4__		6__		10__		18__		25__
	29__		34__		37__		44__		50__
									Gesamt: ___
"MACH ES ALLEN RECHT"								
Frage:	2_		7__		15__		17__		28__
	30_		35__		36__		45__		46__
									Gesamt: ___
"SEI STARK"									
Frage:	5_		9_		16_		20_		22_
	26_		31__		40__		41__		49__
									Gesamt:__



Evaluation

Bis 30 Punkte:
förderlich

Über 30 Punkte:
Mögliche Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit

Über 40 Punkte:
Möglicherweise gesundheitsschädlich.

Antreibertest - Innere Glaubenssätze

SEI PERFEKT

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug."

MACH SCHNELL

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig."

STRENG DICH AN

Innere Glaubenssätze: „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei."
"Das Leben ist hart."
„Ohne Fleiß kein Preis."

MACH ES ALLEN RECHT

Innerer Glaubenssatz: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt."

SEI STARK

Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzbar. Indianer kennen keinen Schmerz."



Erlauber

Bist du überrascht oder denkst du vielleicht: Ja, diesen Begleiter kenne ich schon lange? Alle fünf inneren Antreiber sind wichtig und nützlich. Erst wenn sie die Führung übernehmen, werden unser Denken und Handeln immer stärker unbewusst von ihnen gesteuert. Innere Überzeugungen oder Antreiber lassen sich natürlich nicht von heute auf morgen abschalten. Du kannst jedoch deine inneren Dialoge verändern:

- Schritt 1: Beobachte dich selbst und achte darauf, wie oft sich dein innerer Antreiber meldet.
- Schritt 2: Erkenne die gute Absicht hinter diesem Antreiber und mache dir bewusst, dass du kompetent bist.
- Schritt 3: Finde einen passenden „Erlauber“ für dich. In der untenstehenden Liste findest du einige Anregungen.
- Schritt 4: Verbinde diesen Erlauber mit alltäglichen Handlungen und erinnere dich immer wieder daran.
- Schritt 5: Suche nach Vorbildern für andere Verhaltensweisen und lerne von Menschen, die gut mit deinem inneren Antreiber umgehen können.

Sei Perfekt!
Erlauber:
 Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
 Ich darf auch mit 90 % zufrieden sein.
 90 % sind völlig ausreichend.
 Ich bin gut genug, so wie ich bin.
 Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.

Mach es allen Recht!
Erlauber:
 Ich darf meine Bedürfnisse und Meinungen ernst nehmen.
 Ich sorge auch gut für mich selbst.
 Ich bin in Ordnung, auch wenn jemand mit mir unzufrieden ist. Die Welt geht dadurch nicht unter.

Sei Stark!
Erlauber:
 Ich darf offen sein für Zuwendung.
 Ich darf meine Wünsche mit anderen teilen.
 Ich darf Hilfe annehmen und Unterstützung bekommen.
 Gefühle zu zeigen ist ein Zeichen von Stärke.

Mach schnell!
Erlauber:
 Ich bestimme über meine Zeit.
 Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
 Ich darf Pausen machen.
 Ich darf auf meinen eigenen Rhythmus achten.

Streng dich an!!
Erlauber:
 Ich entscheide selbst, wofür ich meine Kraft einsetze. Manches darf auch länger dauern.
 Ich darf Unterstützung annehmen und Pausen machen.
 Mit jeder abgeschlossenen Aufgabe kommen mehr Zufriedenheit und Gelassenheit in mein Leben.
 Auch wenn etwas leichtfällt und Spaß macht, ist es wertvoll.



ILP – Integrierte lösungsfokussierte Psychologie im Rahmen von FEMPOWER

Die Integrierte Lösungsorientierte Psychologie (ILP) wurde von Dr. Dietmar Friedmann als ganzheitlicher Ansatz für Beratung, Coaching und Therapie entwickelt.
ILP verbindet Erkenntnisse aus drei bewährten psychotherapeutischen Ansätzen: der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, der systemisch-energetischen Therapie und dem neurolinguistischen Programmieren (NLP) mit tiefenpsychologischer Ausrichtung.
Ziel von ILP ist es, Menschen schnell, wirksam und respektvoll in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten. Anstatt sich lange mit Problemen zu beschäftigen, richtet sich der Blick auf Lösungen, vorhandene Ressourcen und persönliche Potenziale.
Die Methode setzt dort an, wo Menschen mit Herausforderungen, Blockaden oder Veränderungswünschen konfrontiert sind, sei es im beruflichen, privaten oder gesellschaftlichen Bereich.

Stärkung durch Klarheit, Beziehungen und Handeln

Das Erasmus+-Projekt „FEMPOWER – Find your roots and spread your wings“ unterstützt Frauen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung, innerer Stärke und gesellschaftlicher Teilhabe.
Dabei werden kreative Methoden, Körperarbeit und dialogorientierte Prozesse eingesetzt, um Frauen mit unterschiedlichen Hintergründen anzusprechen.

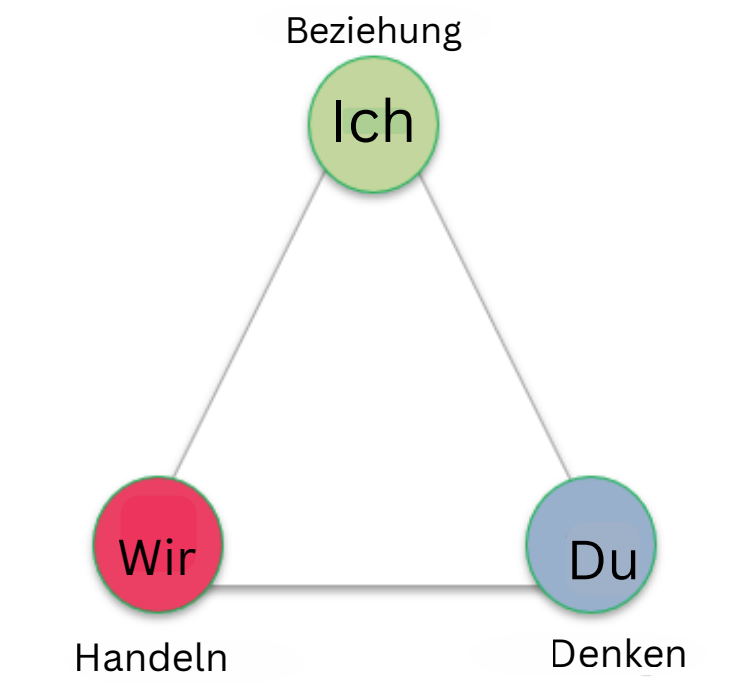
Der ILP-Ansatz passt besonders gut zu diesem Konzept, weil:

- er lösungsorientiert ist und den Blick auf Potenziale richtet.
- er die Selbstwirksamkeit stärkt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördert.
- er leicht verständlich und gut in Gruppenprozesse integrierbar ist.
- er persönliche Themen greifbar macht, ohne zu überfordern.
- er wertschätzend sowie ressourcen- und entwicklungsorientiert arbeitet.

ILP schafft einen sicheren Raum für Selbstreflexion und bietet eine strukturierte Grundlage für Stärkung auf verschiedenen Ebenen: individuell (ICH), in der Begegnung mit anderen (DU) und auf gesellschaftlicher Ebene (WIR).

Das ILP-Dreieck:
Beziehung – Denken – Handeln

Ein zentrales Werkzeug der ILP ist das sogenannte **ILP-Dreieck.** Es hilft dabei, menschliches Verhalten und Erleben anhand von drei grundlegenden Dimensionen zu verstehen:



Diese Ebenen stehen miteinander in Verbindung, können aber auch aus dem Gleichgewicht geraten. ILP unterstützt die Teilnehmenden dabei, zwischen diesen Ebenen zu unterscheiden und sie wieder in Balance zu bringen.
So kann beispielsweise eine Frau, die sich immer wieder zurückhält (Beziehungsebene) und Entscheidungen vermeidet (Handlungsebene), mit Hilfe von ILP lernen, ihre Wahrnehmungen und Gedanken zu klären (Denkebene), Grenzen zu setzen und ins Handeln zu kommen.

Level	Energieform	Zeitbezug	Schwerpunkt
Beziehung	Liebe	Gegenwart	Gefühl
Denken	Verstand	Vergangenheit	Anerkennung
Handeln	Leistung	Zukunft	Umsetzung



Im Kontext von **FEMPOWER** ist dieser Ansatz besonders wertvoll, da Frauen häufig auf mehreren dieser Ebenen gleichzeitig vor Herausforderungen stehen, sei es beim Ausdrücken ihrer Bedürfnisse, beim Vertrauen in die eigenen Entscheidungen oder bei der Abgrenzung gegenüber gesellschaftlichen Erwartungen.

Persönlichkeitstypen in der ILP: Vielfalt verstehen und nutzen

ILP basiert auf einer prozessorientierten Typologie von Persönlichkeiten mit drei Grundtypen:

- Beziehungstyp: sensibel, empathisch, harmonieorientiert
- Denktyp: analytisch, strukturiert, klar denkend
- Handlungstyp: pragmatisch, entschlossen, zielorientiert

Jeder Typ verfügt über bestimmte Stärken sowie Entwicklungsbereiche. ILP bietet Methoden, um diese gezielt zu erkennen und weiterzuentwickeln. Für unsere Empowerment-Arbeit ist dies hilfreich, um Vielfalt sichtbar zu machen und wertzuschätzen.
Besonders in Gruppen mit Frauen aus unterschiedlichen Lebenswelten und mit verschiedenen Erfahrungen ermöglicht dieser Ansatz, unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen, Kommunikationsmuster zu verstehen und individuelle Ressourcen zu fördern.

Integration in die FEMPOWER-Module

Integration in die FEMPOWER-Module
Im FEMPOWER-Projekt wurde ILP besonders in **Modul 12 (Geschlechtergerechtigkeit und Vielfalt)** und **Modul 13 (Körperorientiertes Empowerment im Alltag und künstlerisches Abschlussprojekt)** integriert.
In Modul 12 unterstützt ILP die Teilnehmenden dabei, ihre eigene Position im gesellschaftlichen Kontext zu reflektieren. Sie setzen sich mit Erfahrungen von Ungleichheit auseinander und entwickeln neue Perspektiven sowie Handlungsmöglichkeiten. Die Arbeit mit „offenen Satzanfängen“ und dem Modell „Ich – Du – Wir“ fördert die Selbstreflexion.

In Modul 13 steht der Körper als Ressource im Mittelpunkt. ILP verbindet Körperwahrnehmung, Gefühle und Handeln. Stärkende Sätze, Bewegungsarbeit und kreative Ausdrucksformen werden mit Reflexion verbunden und unterstützen den Transfer in den Alltag.

LifeComp – Der europäische Rahmen für persönliche, soziale und lebenslange Lernkompetenzen

Die Inhalte des FEMPOWER-Curriculums basieren auf ausgewählten Elementen des von der Europäischen Union veröffentlichten LifeComp-Rahmens.
Der LifeComp-Rahmen wurde 2020 vom Gemeinsamen Forschungszentrum (JRC) der Europäischen Kommission entwickelt und konzentriert sich auf Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen.

Ziel von LifeComp ist es, ein gemeinsames europäisches Referenzmodell bereitzustellen, das persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenzen systematisch beschreibt und ihre Entwicklung in formalen, non-formalen und informellen Bildungssettings unterstützt. Es kann als Grundlage für Curricula und Lernangebote dienen, die die persönliche und soziale Entwicklung sowie lebenslanges Lernen fördern.
Für das FEMPOWER-Projekt war besonders wichtig, dass LifeComp hervorhebt, wie individuelle Entwicklung immer in sozialen, kulturellen und machtbezogenen Zusammenhängen stattfindet und dass Bildung eine wichtige Rolle beim Abbau von Geschlechterungleichheiten spielt.

LifeComp ist in drei Kompetenzbereiche gegliedert.
Jeder Bereich umfasst drei Kompetenzen mit den Aspekten
Bewusstsein – Verstehen – Handeln:

- Persönlicher Bereich
- Sozialer Bereich
- Lernen lernen

Die Struktur wird häufig als Baum dargestellt, dessen Äste weiter wachsen und sich verzweigen. Dies steht sinnbildlich für die fortlaufende persönliche und soziale Entwicklung.

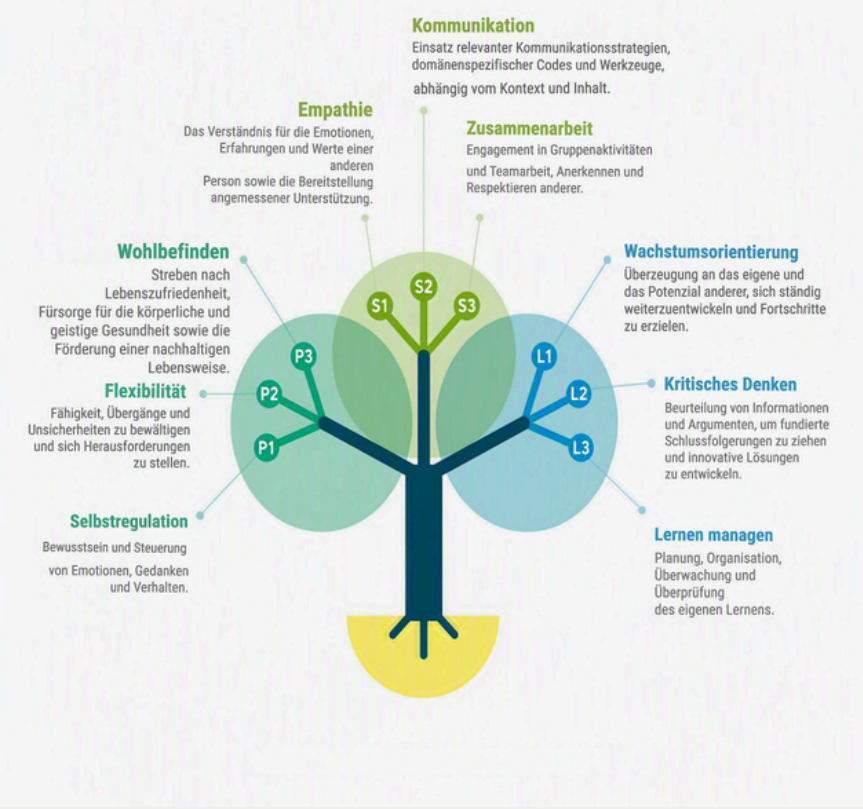


ABB: LIFECOMP AUF EINEN BLICK



Werfen wir nun einen kurzen Blick darauf, wie diese Kompetenzbereiche im Bereich der Geschlechtergerechtigkeit angewendet werden können.

1. **Persönlicher Bereich**

Der persönliche Bereich umfasst die Kompetenzen Selbstregulation, Flexibilität und Wohlbefinden. Diese stehen in engem Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit, Eigenständigkeit und Widerstandskraft und sind besonders wichtig für Frauen, die sich in von Ungleichheiten geprägten Strukturen bewegen.

2. **Selbstregulation**

Selbstregulation bedeutet, die eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst steuern zu können. Für Frauen ist diese Kompetenz besonders wichtig, da sie häufig mit vielfältigen Erwartungen und Verantwortlichkeiten konfrontiert sind und gleichzeitig Vorurteile oder mangelnde Anerkennung erleben.
LifeComp betont jedoch, dass Stress und Überlastung oft strukturelle Ursachen haben. Selbstregulation bedeutet daher nicht, gesellschaftlich bedingte Probleme allein lösen zu müssen.

3. **Flexibilität**

Flexibilität bedeutet, mit Veränderungen, Unsicherheit und Übergängen umgehen zu können. Aus einer geschlechtersensiblen Perspektive ist dies besonders bedeutsam, da Bildungs- und Berufswege von Frauen häufig nicht geradlinig verlaufen, beispielsweise aufgrund von Carearbeit oder familiären Verpflichtungen.
LifeComp betrachtet solche Lebenswege als wertvolle Quelle von Fähigkeiten und Erfahrungen.

4. **Wohlbefinden**

Wohlbefinden wird ganzheitlich verstanden und umfasst körperliche, emotionale, soziale und ökologische Aspekte.
LifeComp macht deutlich, dass Faktoren wie Geschlecht, sozialer Status und kultureller Hintergrund das Wohlbefinden beeinflussen. Dadurch lassen sich geschlechtsspezifische Gesundheitsrisiken, psychische Belastungen und strukturelle Ungleichheiten sichtbar machen.

5. **Sozialer Bereich**

Der soziale Bereich mit den Kompetenzen Empathie, Kommunikation und Zusammenarbeit ist besonders relevant für eine geschlechtersensible Bildung. Er fördert Gleichberechtigung, Teilhabe und den Abbau von Diskriminierung.

6. **Empathie**

LifeComp versteht Empathie nicht nur als emotionale Anteilnahme, sondern auch als die Fähigkeit, die Sichtweise anderer Menschen nachzuvollziehen. Dies ist wichtig, um Diskriminierung, Vorurteile und Machtungleichgewichte erkennen und ihnen begegnen zu können. Zudem wird betont, dass unsere Wahrnehmung durch die Gruppen geprägt wird, denen wir angehören.



7. **Kommunikation**

LifeComp beschreibt Kommunikation als kontext- und machtsensibel.
Im Bereich der Geschlechtergerechtigkeit bedeutet dies, zu reflektieren, wer spricht, wie viel Raum eine Person einnimmt und welche Kommunikationsregeln gelten. Das Modell unterstützt inklusive Sprache, respektvollen Dialog und den Abbau von Dominanzmustern.

8. **Zusammenarbeit**

Zusammenarbeit basiert auf Gleichberechtigung, fairer Aufgabenverteilung und der Anerkennung unterschiedlicher Perspektiven. Dieser Ansatz fördert gemeinsame Verantwortung, Solidarität und gleichberechtigte Beteiligung.

9. **Lernen lernen**

Der Bereich „Lernen lernen“ umfasst Wachstumsorientiertes Denken, Kritisches Denken und Lernen gestalten. Er unterstützt Menschen dabei, Wissen zu erwerben und gleichzeitig kritisch zu hinterfragen.

10. **Kritisches Denken**

LifeComp betont die Bedeutung, Vorurteile, Machtstrukturen und Desinformation zu erkennen. Diese Fähigkeit unterstützt Lernende dabei, Geschlechterstereotype und diskriminierende Wissenssysteme kritisch zu hinterfragen.

11. **Wachstumsorientiertes Denken**

Das Konzept des wachstumsorientierten Denkens lehnt die Vorstellung ab, dass Fähigkeiten angeboren und unveränderbar sind.
Es geht davon aus, dass Kompetenzen unabhängig vom Geschlecht entwickelt und erlernt werden können.

Fazit: LifeComp und Empowerment von Frauen

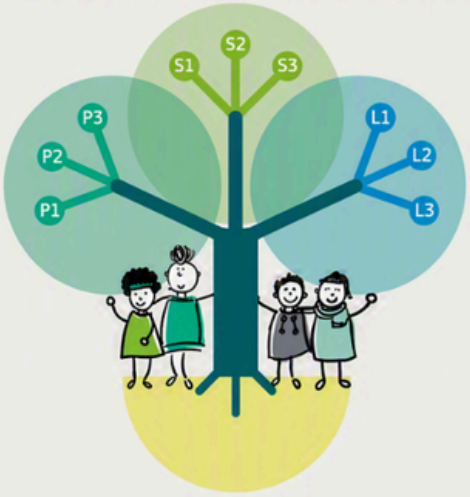
LifeComp bietet viele wertvolle Anknüpfungspunkte für Geschlechtergerechtigkeit und geschlechtersensible Bildung.
Der Rahmen verbindet persönliche Entwicklung mit gesellschaftlicher Verantwortung, macht strukturelle Ungleichheiten sichtbar und fördert Kompetenzen, die für Gerechtigkeit, Teilhabe und demokratische Kultur wichtig sind.
Bei der Entwicklung des FEMPOWER-Curriculums war LifeComp eine wichtige Inspirationsquelle. Der Rahmen kann ein hilfreiches Werkzeug für die Gestaltung inklusiver Lernangebote und Bildungsformate sein.

Quelle (einschließlich Abbildung): Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: Der europäische Rahmen für persönliche, soziale und Lernkompetenzen. EUR 30246 DE. Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, Luxemburg. ISBN 978-92-76-19418-7.

Europäische Kommission

LifeComp

Ein europäischer Kompetenzrahmen für ein besseres Leben in unserer unsicheren Welt



P1 Selbstregulation
Bewusstsein und Management von Emotionen, Gedanken, Verhalten und eigenen Handlungen

P2 Flexibilität
Fähigkeit, Übergänge und Unsicherheiten zu bewältigen und sich Herausforderungen zu stellen

P3 Wohlbefinden
Streben nach Zufriedenheit, Körper- und Geistesgesundheit sowie sozialer Gesundheit und Annahme eines nachhaltigen Lebensstils

S1 Empathie
Verständnis für die Emotionen einer anderen Person, ihre Erfahrungen und Werte sowie die Fähigkeit, angemessen darauf zu reagieren

S2 Kommunikation
Nutzung relevanter Kommunikationsstrategien, -domänen und -werkzeuge

S3 Zusammenarbeit
Engagement in Gruppenaktivitäten und Teamarbeit, Anerkennung und Respekt gegenüber anderen

L1 Wachstumsorientierte Denkweise
Glaube an die eigenen und die Fähigkeiten anderer, das eigene Potenzial kontinuierlich zu entwickeln und Fortschritte zu erzielen

L2 Kritisches Denken
Informationen und Argumente analysieren, Schlussfolgerungen ziehen und begründete Entscheidungen treffen sowie innovative Lösungen entwickeln

L3 Lernmanagement
Planung, Organisation, Überwachung und Überprüfung des eigenen Lernens

Warum ist das wichtig...

→ für Ihre Schülerinnen und Schüler?

Sozial-emotionale Kompetenzen fördern den schulischen Erfolg und erhöhen die Chancen auf verantwortungsvolle Arbeit, finanzielle Stabilität und besseres körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Heutige Schülerinnen und Schüler werden wahrscheinlich in Berufen arbeiten, die es noch nicht gibt. Wachstumsorientierung, kritisches Denken und die Fähigkeit, das eigene Lernen zu steuern, sind entscheidend, um in einer sich schnell verändernden Welt erfolgreich zu sein.



Gemeinsame Forschungsstelle

→ für Sie und Ihre Schule?

LifeComp-Kompetenzen stärken die Resilienz von Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften bei aktuellen und zukünftigen Herausforderungen (z. B. COVID-19, Umweltkrise, Finanzkrise).

Die gezielte Förderung von LifeComp-Kompetenzen unterstützt Sie dabei, Bildung durch lernendenzentrierte Pädagogik neu zu gestalten und zu innovieren.

Um in Zeiten schneller technologischer Entwicklungen (z. B. Innovation, künstliche Intelligenz) zu leben und zu arbeiten, kann LifeComp dazu beitragen, die notwendigen menschlichen Kompetenzen für die Zukunft zu stärken.





Frauengesundheit

Frauengesundheit beginnt mit Verstehen und Vertrauen in den eigenen Körper

Frauengesundheit umfasst sowohl die medizinische Sicht als auch die persönliche, weibliche Sicht auf den eigenen Körper, auf Signale und Symptome. Sie beginnt in dem Moment, in dem ein Mädchen anfängt, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, ihn zu spüren, ihn zu hinterfragen.
Der weibliche Körper ist von Beginn an ein fein abgestimmtes System, das auf innere und äußere Einflüsse reagiert: auf Stress, auf Sicherheit, auf Beziehungen, auf Nahrung, auf Rhythmus und auf emotionale Belastung. Gesundheit entsteht dort, wo dieses System verstanden und begleitet wird – nicht dort, wo es kontrolliert oder unterdrückt wird.
Der weibliche Körper funktioniert zyklisch. Hormone verändern sich im Laufe des Monats, genauso wie Energie, Konzentration, Bedürfnisse, emotionale Offenheit und das Bedürfnis nach Rückzug. Diese Schwankungen sind ein intelligenter biologischer Rhythmus.
In einer Gesellschaft, die Beständigkeit und Funktionieren belohnt, lernen viele Mädchen und Frauen jedoch früh, diesen Rhythmus zu ignorieren. Sie lernen, sich anzupassen – oft auf Kosten ihrer eigenen Körperwahrnehmung.
Und genau hier beginnt auch ein medizinisches Problem, das lange kaum benannt wurde.
Über Jahrzehnte wurde medizinische Forschung überwiegend am männlichen Körper ausgerichtet. Männer galten als „Norm“, Frauen wurden in Studien häufig ausgeschlossen – unter anderem wegen hormoneller Schwankungen. Medikamente wurden primär an männlichen Probanden getestet, Dosierungen an männlichen Stoffwechseln gemessen, Symptome an männlichen Referenzwerten definiert.

Der weibliche Körper wurde oft als „Sonderfall“ betrachtet – nicht als eigenständiges biologisches System.
Die Folgen zeigen sich bis heute. Ein eindrückliches Beispiel ist der Herzinfarkt. Während Männer häufig mit starken Brustschmerzen und ausstrahlenden Schmerzen im linken Arm reagieren, erleben Frauen oft unspezifischere Symptome wie Übelkeit, Oberbauch- oder Rückenschmerzen, extreme Erschöpfung oder Schwindel. Weil diese Zeichen nicht dem klassischen Lehrbuchbild entsprechen, werden sie bei Frauen häufiger später erkannt oder zunächst fehlinterpretiert.



Auch chronische Schmerzen, Autoimmunerkrankungen oder hormonelle Beschwerden werden bei Frauen nicht selten bagatellisiert oder vorschnell psychologisiert. Aussagen wie „Das ist normal“, „Das ist stressbedingt“ oder „Damit müssen Sie leben“ sind vielen vertraut.
Wenn eine Kultur Frauen früh beibringt, ihren Rhythmus zu ignorieren, und ein Medizinsystem lange von männlichen Normwerten ausgeht, entsteht eine doppelte Unsichtbarkeit – gesellschaftlich und medizinisch.
Besonders deutlich zeigt sich das in der Pubertät. Sie beginnt heute früher als noch vor wenigen Generationen, häufig schon im Grundschulalter. Der Körper verändert sich, das Nervensystem ist sensibel, Gefühle werden intensiver, das Selbstbild beginnt zu schwanken. Viele Mädchen erleben diese Phase jedoch ohne echte Begleitung. Gespräche über Zyklus, Körper und Emotionen bleiben aus oder werden auf medizinische Lösungen reduziert.
Dabei braucht es in dieser Lebensphase vor allem eines: Sicherheit. Wissen, das einordnet. Worte, die erklären, was im Körper passiert – ohne Angst zu machen.
Der Zyklus ist dabei ein zentraler Schlüssel. Er ist nicht nur ein hormoneller Ablauf, sondern ein innerer Kompass. Er zeigt an, wann das System belastbar ist, wann Regeneration notwendig wird, wann das Nervensystem offen ist und wann Schutz gebraucht wird. Wer den eigenen Zyklus kennt, erkennt früh, wann Grenzen erreicht sind. Dieses Wissen wirkt präventiv – nicht erst gegen Schmerzen, sondern auch gegen emotionale Überforderung, Erschöpfung und chronischen Stress.
Aus ganzheitlicher Sicht ist Frauengesundheit immer auch Nervensystemgesundheit. Der weibliche Körper reagiert sensibel auf Daueranspannung, emotionale Unsicherheit, Zeitdruck und das ständige Übergehen eigener Bedürfnisse. Viele hormonelle Symptome sind deshalb keine Störung, sondern Signale. Sie zeigen, dass Anpassung zu lange stattgefunden hat, dass Pausen fehlen, dass innere Sicherheit verloren gegangen ist.
Der Körper kommuniziert mit uns. Es braucht beides: Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und eine Medizin, die weibliche Unterschiede ernst nimmt.
Frauengesundheit bedeutet: Symptome ernst nehmen. Selbstwahrnehmung ersetzt keine Diagnostik – sie ergänzt sie. Neue oder anhaltende Schmerzen, ungewöhnliche Erschöpfung, starke Zyklusveränderungen oder diffuse Beschwerden dürfen medizinisch abgeklärt werden. Informierte Frauen stellen Fragen. Sie dokumentieren Veränderungen. Sie holen sich gegebenenfalls eine zweite Meinung.

Sich selbst ernst zu nehmen ist keine Überempfindlichkeit. Es ist Kompetenz.

Frauengesundheit bedeutet, dass der Körper gehört wird. Dass Mädchen früh lernen, ihren Empfindungen zu vertrauen. Dass Frauen sich erlauben, ihren Rhythmus ernst zu nehmen. Und dass Wissen weitergegeben wird, bevor Symptome entstehen.



Zykluskompetenz, emotionale Bildung und Körperwissen sind grundlegende Kompetenzen und damit Prävention – für körperliche, seelische und hormonelle Gesundheit.

Eine neue Generation von Mädchen braucht keine Perfektion, sondern Beziehung. Erwachsene, die erklären, begleiten und vorleben, dass der weibliche Körper kein Problem ist, das gelöst werden muss, sondern ein System, das verstanden werden darf – in jeder Kultur.

Frauengesundheit beginnt genau hier:

- **mit Wissen, das stärkt.**
- **mit Worten, die beruhigen.**
- **mit dem Mut, medizinische Symptome ernst zu nehmen.**
- **und mit dem Vertrauen in den eigenen Körper – ein Wunderwerk, das gehört werden will.**

Text von Lisa Jülich, Cycle Mentor (@zykluscoaching)



Die RULER-Methode: Den nächsten Schritt gehen

Kurzbeschreibung

Die Ruler-Methode stammt aus der Methode des Motivierenden Gesprächs (Motivational Interviewing) und unterstützt Teilnehmende dabei, Motivation, Zuversicht und Bereitschaft zur Veränderung auf einfache und wertungsfreie Weise zu erkunden. Sie hilft dabei, auf einer Skala von 1 bis 10 einzuordnen, wo eine Person aktuell steht und welcher kleine nächste Schritt möglich ist.

Die Methode unterstützt Frauen dabei, realistische Ziele zu setzen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und vorhandene Ressourcen zu erkennen. Sie eignet sich besonders für Teilnehmende, die sich überfordert fühlen, feststecken oder an sich zweifeln.

Die Methode respektiert die aktuelle Situation jeder Frau und zeigt, dass Veränderung nicht mit einem perfekten Plan beginnen muss, sondern mit einer kleinen, machbaren Handlung.

Dies passt gut zu den Ergebnissen der FEMPOWER-Zielgruppenbefragung. Einige Frauen nannten Ziele wie die Suche nach Arbeit, die Verbesserung ihrer Gesundheit oder die Wiedererlangung des Sorgerechts für ihre Kinder. Andere benötigten konkrete Beispiele für die Zielsetzung. Viele berichteten, dass bereits ein kleines Ziel Sinn vermitteln und das Selbstvertrauen stärken kann.

Theoretischer Hintergrund

Im Motivierenden Gespräch werden Skalen häufig genutzt, um die Wichtigkeit, die Zuversicht und die Bereitschaft für Veränderungen zu erkunden. Der ursprüngliche Ansatz arbeitet meist mit einer Skala von 0 bis 10.

Beispielsweise fragt die Wichtigkeitsskala, wie wichtig eine Veränderung für eine Person ist. Anschließende Fragen erkunden, warum genau diese Zahl gewählt wurde und was helfen könnte, auf eine etwas höhere Zahl zu kommen.

Die Zuversichtsskala untersucht, wie sicher sich eine Person fühlt, eine Veränderung umsetzen zu können. Dabei wird nicht gefragt, wie sie sofort eine 10 erreichen kann, sondern was ihr helfen würde, einen kleinen Schritt weiterzukommen.

Das ist wichtig, weil Motivation nicht als feste persönliche Eigenschaft betrachtet wird. Motivation kann sich verändern und entwickeln. Das Motivierende Gespräch unterstützt Veränderungen durch Zusammenarbeit, Akzeptanz, Mitgefühl und das Aktivieren eigener Ressourcen statt durch Druck oder Autorität.

Die Methode passt außerdem gut zum LifeComp-Rahmen, insbesondere zu den Bereichen Selbstregulation, wachstumsorientiertes Denken und Lernen gestalten. LifeComp betont die Bedeutung von Selbstwahrnehmung, Zielsetzung, Selbstmotivation, Unterstützungssuche, Widerstandskraft, Selbstvertrauen und lebenslangem Lernen.



Anleitung zur Methode

Ziel
Teilnehmende dabei unterstützen, ein persönliches Ziel zu erkennen und es in einen realistischen nächsten Schritt zu übersetzen. Dabei werden Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen gestärkt.

Geeignet für
Diese Methode kann eingesetzt werden in:

- Modul 1: Einführung und Selbstreflexion
- Modul 3: Persönliche Entwicklung und Zielsetzung
- Modul 8: Work-Life balance - Gesunde Grenzen setzen
- Modul 9: Stress Management
- Modul 10: Netzwerken

Sie eignet sich besonders für Frauen, die sich überfordert fühlen, wenig Selbstvertrauen haben, belastende Lebenssituationen erleben oder Schwierigkeiten mit abstrakter Zielsetzung haben.

Dauer
20 bis 35 Minuten

Materialien
Ausgedruckte Skala von 1 bis 10, Papier, Stifte, optional Bodenkarten mit den Zahlen 1 bis 10, Aufkleber oder farbige Marker.

Schritt 1: Einen Bereich auswählen
Die anleitende Person lädt die Teilnehmenden ein, einen Lebensbereich auszuwählen, in dem sie sich stärken oder weiterentwickeln möchten.
Beispiele können sein: Selbstfürsorge, Selbstvertrauen, Kommunikation, Arbeitssuche, Unterstützung annehmen, Grenzen setzen, etwas Neues lernen, Stress bewältigen, an Gruppenaktivitäten teilnehmen, die eigene Meinung äußern oder auf die Gesundheit achten.
Wichtig ist, dass das Ziel nicht groß sein muss. Es sollte für die teilnehmende Person bedeutsam und realistisch sein.
Beispiel für die Anleitung:
„Denke an einen Bereich in deinem Leben, in dem du dir eine kleine Verbesserung wünschst. Es muss nicht perfekt sein. Nur ein kleines Stück besser.“

Schritt 2: Skala zur Wichtigkeit
Die Teilnehmenden markieren ihre Antwort auf der Skala:
Wie wichtig ist diese Veränderung für mich im Moment?

- 1 = überhaupt nicht wichtig
- 10 = sehr wichtig



Anschließend beantworten sie folgende Fragen:

- Warum habe ich diese Zahl gewählt und keine niedrigere?
- Was sagt diese Zahl darüber aus, was mir wichtig ist?
- Was würde dazu beitragen, einen Punkt höher zu kommen?

Dieser Teil hilft Frauen, ihr Ziel mit ihren Werten, Bedürfnissen und persönlichen Beweggründen zu verbinden. Entscheidend ist die Frage: „Warum diese Zahl und nicht eine niedrigere?“ Dadurch wird sichtbar, dass bereits Motivation vorhanden ist.

Schritt 3: Skala der Zuversicht

Die Teilnehmenden markieren ihre Antwort auf einer zweiten Skala:

Wie zuversichtlich bin ich, dass ich einen kleinen Schritt gehen kann?

- 1 = überhaupt nicht zuversichtlich
- 10 = vollkommen zuversichtlich

Anschließend beantworten sie folgende Fragen:

- Warum habe ich diese Zahl gewählt und keine niedrigere?
- Welche Stärken, Erfahrungen oder Unterstützungsangebote geben mir bereits Zuversicht?
- Was würde mir helfen, einen Punkt höher zu kommen?
- Wer oder was kann mich dabei unterstützen?

Dies ist der wichtigste Teil der Methode. Wenn eine Frau sagt: „Ich bin erst bei 2“, versucht die anleitende Person nicht, sie direkt zu einer 10 zu führen. Stattdessen lautet die Frage: ***„Was würde dir helfen, von 2 auf 3 zu kommen?“***
Dadurch wirkt die Methode stärkend statt überfordernd.

Schritt 4: Ein kleiner nächster Schritt

Die Teilnehmenden notieren eine realistische Handlung, die sie innerhalb der nächsten Woche umsetzen können.
Beispiele:

- Ich gehe diese Woche einmal 10 Minuten spazieren.
- Ich frage eine Person nach Informationen zu einem Kurs.
- Ich schreibe drei Dinge auf, die ich gut kann.
- Ich nehme an einer Gruppenaktivität teil.
- Ich formuliere einen Satz, mit dem ich freundlich Nein sagen kann.
- Ich aktualisiere einen Teil meines Lebenslaufs.
- Ich rufe eine Person an oder schreibe ihr eine Nachricht, die mich unterstützen kann.

Die anleitende Person kann folgende Satzanfänge verwenden:

- „Mein nächster kleiner Schritt ist …“
- „Ich werde ihn bis … umsetzen.“
- „Die Unterstützung, die ich dafür brauche, ist …“
- „Wenn etwas dazwischenkommt, kann ich …“



Schritt 5: Reflexion
Die Teilnehmenden können einzeln, zu zweit oder in der Gruppe reflektieren.

Reflexionsfragen:
- Was habe ich über mich selbst festgestellt?
- Wie hat es sich angefühlt, über einen kleinen Schritt nachzudenken anstatt über eine große Veränderung?
- Was hat mir geholfen, etwas mehr Zuversicht zu entwickeln?
- Welche Unterstützung brauche ich von mir selbst oder von anderen?
- Welche Zahl würde beim nächsten Mal einen Fortschritt zeigen?

Option für Gruppen: Die lebendige Skala
Diese Variante ist aktiver und lädt zur Bewegung ein. Lege die Zahlen 1 bis 10 auf dem Boden aus. Die Teilnehmenden stellen sich zu der Zahl, die ihre aktuelle Zuversicht oder Bereitschaft am besten beschreibt.
Diese Methode hilft dabei, die eigene Position auf einer Skala sichtbar und körperlich erfahrbar zu machen. Anschließend können die Teilnehmenden darüber nachdenken, warum sie diese Position gewählt haben und was ihnen helfen könnte, einen Schritt weiterzugehen.
Wichtig: Die Teilnahme bleibt freiwillig. Niemand sollte dazu gedrängt werden, die gewählte Zahl öffentlich zu erklären.
Die Teilnehmenden können einfach ihre Position wahrnehmen und ihre Gedanken für sich notieren.
Mögliche Fragen der anleitenden Person:
- „Was hat dazu beigetragen, dass du bei dieser Zahl und nicht bei einer niedrigeren Zahl stehst?“
- „Was würde es möglich machen, einen Schritt weiterzugehen?“
- „Welche Unterstützung würde das erleichtern?“

Hinweise für die anleitende Person
Niedrige Zahlen sollten nicht als Misserfolg verstanden werden. Sie liefern wichtige Informationen. Sie können darauf hinweisen, dass ein Ziel zu groß, zu unklar oder noch nicht bedeutsam genug ist oder dass mehr Unterstützung benötigt wird.
Vermeide Fragen wie:
- „Warum bist du nicht bei 10?“
- „Warum bist du nicht motivierter?“
- „Warum hast du das bisher nicht gemacht?“

Hilfreicher sind Fragen wie:
- **„Was macht daraus bereits eine 2 und keine 0?“**
- **„Was hat dir geholfen, bis hierher zu kommen?“**
- **„Was würde einen kleinen nächsten Schritt ermöglichen?“**



Handout für Teilnehmende
Meine Skala: Ein Schritt nach vorne

Die Veränderung oder das Ziel, über das ich nachdenken möchte: _____

_____

1. Wie wichtig ist das im Moment für mich

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich habe diese Zahl gewählt, weil:

_____

_____

Was würde mir helfen, einen Punkt höher zu kommen?_____

_____

Was hat mich dabei unterstützt, zu dieser Zahl zu kommen?

_____

_____

2. Wie zuversichtlich bin ich, dass ich einen kleinen Schritt gehen kann?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich habe diese Zahl gewählt, weil: _____

_____

Welche Stärken oder Unterstützung habe ich bereits?_____

_____

Was würde mir helfen, einen Punkt höher zu kommen?_____

_____



3. Mein nächster kleiner Schritt

Eine kleine Sache, die ich diese Woche tun kann: _____

_____

Wann werde ich es tun: _____

_____

Wer oder was kann mich unterstützen: _____

_____

Wenn etwas dazwischenkommt, kann ich: _____

_____

_____

Quelle: Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing: Helping People Change (3rd ed.). Guilford Press.
Substance Abuse und Mental Health Services Administration. (2019). Enhancing Motivation for Change in Substance Use Disorder Treatment. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 35. SAMHSA.
Motivational Interviewing Network of Trainers. (2020). Training New Trainers Manual. Motivational Interviewing Network of Trainers.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social und Learning to Learn Key Competence. Publications Office of the European Union.



Die geknickte Person

Wie Worte, Erwartungen und Stereotype Spuren hinterlassen

Diese Methode eignet sich besonders gut für das FEMPOWER-Projekt, da es darum geht, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Stärken zu erkennen, schädliche Stereotype abzubauen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und über Rollen, Werte und innere Ressourcen nachzudenken.

Die zentrale Botschaft sollte sein:
Worte, Stereotype, Bewertungen und wiederholte negative Botschaften können Spuren hinterlassen. Positive Unterstützung und Wiedergutmachung sind wichtig, können Verletzungen jedoch nicht einfach auslöschen. Empowerment bedeutet, diese Spuren anzuerkennen, ihnen Bedeutung zu geben und Würde, Unterstützung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wieder aufzubauen.
Vermeide die Aussage „Die Person ist nicht mehr dieselbe“ in einer zu starken Form, da dies hoffnungslos wirken kann. Besser ist:
„Die Person hat weiterhin Wert, Würde und Potenzial, aber wir können sehen, dass das Erlebte Spuren hinterlassen hat. Diese Spuren brauchen Aufmerksamkeit, Unterstützung und Zeit.“ Das erhält den stärkenden Charakter der Übung.

Kurzbeschreibung
Die geknickte Person ist eine kreative Reflexionsübung, die Teilnehmenden verdeutlicht, wie wiederholte negative Botschaften, Stereotype, Bewertungen und Ausgrenzung das Selbstbild, das Selbstvertrauen und den Selbstwert eines Menschen beeinflussen können.
Die Übung verwendet eine Papierfigur als symbolische Darstellung einer Person. Während belastende Botschaften benannt werden, wird die Figur nach und nach geknickt. Später versuchen die Teilnehmenden, die Figur durch unterstützende Worte, Entschuldigungen und stärkende Botschaften wieder aufzurichten. Obwohl das Papier geglättet werden kann, bleiben die Spuren sichtbar.

Die Methode kann genutzt werden, um zu erkunden, wie Frauen schädliche gesellschaftliche Erwartungen verinnerlichen können, zum Beispiel „nicht gut genug“, „zu emotional“, „nur Mutter“, „zu alt zum Lernen“ oder „von anderen abhängig“.

Die Methode unterstützt die Reflexion über emotionale Verletzungen, Selbstwert, Kommunikation, Empathie, Solidarität und die Bedeutung eines unterstützenden Umfelds.
Sie knüpft an die Ergebnisse der FEMPOWER-Fokusgruppen an, in denen Frauen davon berichteten, wie wichtig es ist, gehört zu werden, ohne Bewertung angenommen zu werden, gleiche Chancen zu erhalten und Unterstützung zu erfahren, um ihren Träumen zu folgen.



Diese Übung kann in mehreren FEMPOWER-Modulen eingesetzt werden:

- **Modul 1: Einführung und Selbstreflexion** – erkennen, wie äußere Botschaften das eigene Selbstbild prägen.
- **Modul 3 und 4: Kommunikation und Selbstpräsentation** – erkunden, wie Worte das Selbstvertrauen und die Sichtbarkeit beeinflussen.
- **Modul 5: Persönliche Entwicklung und Zielsetzung** – erkennen, was Heilung und Unterstützung braucht, bevor eine Frau den nächsten Schritt gehen kann.
- **Modul 12: Geschlechtergerechtigkeit und Vielfalt** – Stereotype, Diskriminierung und gesellschaftliche Erwartungen thematisieren.
- **Modul 13: Körperorientiertes Empowerment und künstlerisches Abschlussprojekt** – eine visuelle, symbolische und körperorientierte Methode nutzen.

Theoretischer Hintergrund

Die Methode kann mit den Themen Geschlechterstereotype, psychosoziales Wohlbefinden, traumasensibles Arbeiten sowie soziales und emotionales Lernen verbunden werden.

Der Europarat beschreibt Geschlechterstereotype als ein wesentliches Hindernis für echte Geschlechtergerechtigkeit, da sie die Entwicklung von Talenten, Fähigkeiten, Bildungs- und Berufserfahrungen sowie Lebensmöglichkeiten einschränken. Dies ist ein wichtiger Grund dafür, die Übung nicht als Aktivität zum Thema Mobbing zu nutzen, sondern als Methode, um die emotionalen und praktischen Auswirkungen wiederholter geschlechtsbezogener Botschaften sichtbar zu machen.

Auch der LifeComp-Rahmen ist in diesem Zusammenhang relevant, da er Selbstregulation, Empathie, Kommunikation, Zusammenarbeit, Wohlbefinden und wachstumsorientiertes Denken als persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenzen beschreibt. Diese Kompetenzen können in formalen, non-formalen und informellen Lernkontexten entwickelt werden.

Da die Übung sensible Erfahrungen berühren kann, sollte sie traumasensibel angeleitet werden. Wichtige Grundsätze sind Freiwilligkeit, Sicherheit, Vertrauen, gegenseitige Unterstützung, Zusammenarbeit, Stärkung, Mitbestimmung und Wahlmöglichkeiten. Außerdem sollte darauf geachtet werden, belastende Erfahrungen nicht erneut auszulösen.

Deshalb sollten Teilnehmende niemals dazu gedrängt werden, persönliche Erfahrungen offenzulegen.



Schritt-für-Schritt-Übung: Gruppenversion

Ziel

Teilnehmende dabei unterstützen, zu reflektieren, wie verletzende Botschaften, Stereotype und Bewertungen das Selbstvertrauen, den Selbstwert und die Wahrnehmung eigener Möglichkeiten beeinflussen können, und zu erkennen, welche Formen von Unterstützung helfen, entstandene Verletzungen zu heilen.

Dauer

30 bis 45 Minuten

Materialien

- Eine vorbereitete Papierfigur
- Marker
- Vorbereitete Karten mit verletzenden Botschaften
- Vorbereitete Karten mit unterstützenden Botschaften
- Flipchart oder Tafel
- Optional: Pflaster, Aufkleber, farbiges Papier, Klebeband

Schritt 1: Die Figur vorstellen

Die anleitende Person zeigt eine Papierfigur und sagt:

„Heute steht diese Papierfigur für eine Frau. Sie ist keine von uns, aber sie könnte Erfahrungen mit sich tragen, die viele Frauen kennen. Geben wir ihr einen Namen."

Die Teilnehmenden wählen einen neutralen, erfundenen Namen. Wichtig: Der Name einer teilnehmenden Person, einer Kollegin, einer Person aus dem Ort oder einer anderen bekannten Person sollte nicht verwendet werden.

Schritt 2: Verletzende Botschaften

Anstatt die Teilnehmenden frei Beschimpfungen erfinden zu lassen, können vorbereitete Karten verwendet werden. Das ist sicherer und hält den Fokus auf das Thema des Workshops.

Beispiele für verletzende Botschaften:

- „Du bist zu emotional."
- „Du bist nicht stark genug, um zu leiten."
- „Du solltest zuerst an andere denken und erst danach an dich selbst."
- „Du bist nur eine Mutter."
- „Du bist zu alt, um etwas Neues anzufangen."
- „Du hast nicht genug Bildung."
- „Niemand wird dich einstellen."
- „Du wirst das nicht allein schaffen."
- „Du solltest dankbar sein für das, was du hast, und nicht nach mehr streben."
- „Du bist egoistisch, wenn du auf dich selbst achtest."
- „Du redest zu viel."
- „Du bist schwierig, wenn du Grenzen setzt."
- „Du wirkst nicht professionell genug."
- „Frauen wie du haben keinen Erfolg."
- „Die Leute werden über dich lachen, wenn du es versuchst."



Jede teilnehmende Person liest eine Karte laut oder still vor. Nach jeder Botschaft knickt sie einen Teil der Papierfigur.
Die anleitende Person sollte sagen:
„Wir sagen diese Dinge nicht, weil wir ihnen zustimmen. Wir zeigen, wie Botschaften wie diese einen Menschen mit der Zeit beeinflussen können."

Schritt 3: Die geknickte Person betrachten
Wenn die Papierfigur vollständig geknickt ist, wird sie in die Mitte gelegt.
Fragen:

- Was fällt euch auf?
- Was ist mit dieser Person passiert?
- Welche Botschaften haben sie besonders beeinflusst?
- Was kann mit einem Menschen geschehen, der solche Aussagen immer wieder hört?
- Wie könnte sich das auf ihr Selbstvertrauen, ihre Entscheidungen oder ihre Ziele auswirken?

Frage nicht: „Ist dir das passiert?" Frage stattdessen:
„Wo hören Frauen manchmal solche Botschaften?"

Schritt 4: Unterstützung und Stärkung
Nun wird die Figur erneut herumgegeben. Jede teilnehmende Person sagt etwas Unterstützendes und versucht, einen Teil des Papiers zu glätten.
Beispiele:

- „Du verdienst Respekt."
- „Deine Stimme ist wichtig."
- „Du darfst um Hilfe bitten."
- „Du bist mehr als eine Rolle."
- „Du darfst Grenzen setzen."
- „Du hast Stärken."
- „Du bist nicht allein."
- „Deine Vergangenheit bestimmt nicht deine gesamte Zukunft."
- „Du darfst Raum einnehmen."
- „Du verdienst Chancen."

Schritt 5: Gemeinsame Reflexion
Die anleitende Person sagt:
„Wir können das Papier wieder glätten. Wir können Unterstützung geben. Das ist wichtig. Aber die Spuren verschwinden nicht sofort. Empowerment bedeutet auch zu erkennen, was das Selbstvertrauen beeinflusst hat, Unterstützung zu schaffen und Menschen dabei zu helfen, Schritt für Schritt wieder Vertrauen aufzubauen."



1-2-1 Version
Diese Methode kann auch in der Einzelbegleitung eingesetzt werden, jedoch in einer sanfteren Form.

Anstatt verletzende Aussagen laut vorzulesen, kann die anleitende Person vorbereitete Karten bereitstellen und die teilnehmende Person auswählen lassen, welche Botschaften sie als gesellschaftlich relevant empfindet, nicht unbedingt persönlich.
Die Karten können in drei Gruppen sortiert werden:

- Botschaften, die Frauen häufig hören.
- Botschaften, die ich gehört oder gespürt habe.
- Botschaften, die ich ablehne.

Anschließend kann die teilnehmende Person die Papierfigur knicken, wenn sie das möchte. Alternativ können Linien, Markierungen oder kleine Knicke eingezeichnet werden, anstatt die Figur stark zu knicken.

Die Phase der Stärkung kann zu einer persönlichen Übung zur Widerstandskraft werden:

- „Welche Botschaft möchtest du dieser Person mitgeben?“
- „Was hätte sie früher hören müssen?“
- „Welche Unterstützung würde ihr jetzt helfen?“
- „Welche Grenze könnte sie schützen?“
- „Welche Stärke ist noch sichtbar?“
- „Welchen kleinen Schritt könnte sie gehen?“

Am Ende kann die teilnehmende Person Pflaster, Farben oder Wörter auf die Papierfigur ergänzen. Das Ziel ist nicht, das Papier wieder perfekt zu machen. Das Ziel ist zu zeigen, dass die Person weiterhin wertvoll ist und Unterstützung erhalten kann.

Angepasste Variante für besonders verletzliche Gruppen
Für Frauen mit psychosozialen Beeinträchtigungen, belastenden Erfahrungen, geringem Selbstvertrauen oder hoher emotionaler Sensibilität empfehlen wir eine sanftere Variante:

- Statt die ganze Figur zu einer Kugel zu knicken, wird für jede belastende Botschaft nur ein kleiner Knick gemacht.
- Statt verletzender Aussagen werden „belastende Botschaften“ oder „einschränkende Botschaften“ verwendet.
- Statt eines Austauschs in der Gruppe können die Teilnehmenden still schreiben oder Karten auswählen.
- Statt von „Entschuldigung“ wird von „Stärkung“, „Unterstützung“ oder „dem, was die Person jetzt braucht“ gesprochen.

Dadurch wird vermieden, dass die Übung zu belastend wird.
Möglicher Satz für die Anleitung:
„Du musst nichts Persönliches erzählen. Du kannst über Frauen im Allgemeinen, über die Gesellschaft oder über die erfundene Person sprechen.“



Wichtige Hinweise für die anleitende Person

- Die Methode ist wirkungsvoll, braucht aber klare Grenzen.
- Lasse die Teilnehmenden die Papierfigur nicht frei und unkontrolliert mit verletzenden Aussagen überhäufen. Für FEMPOWER sind vorbereitete Karten besser geeignet.
- Verwende keine persönlichen Beleidigungen aus dem Leben der Teilnehmenden, außer wenn eine Person dies freiwillig einbringen möchte.
- Beende die Übung nicht mit der Botschaft, dass die Person dauerhaft beschädigt ist. Der Abschluss sollte Würde, Unterstützung und Entwicklung in den Mittelpunkt stellen.
- Vermeide erzwungene Vergebung. Eine Entschuldigung allein macht Verletzungen nicht ungeschehen. Die hilfreichere Frage lautet: „Was braucht es, um eine Verletzung wirklich zu heilen?“
- Vermeide übertriebene Positivbotschaften. Unterstützung bedeutet nicht nur aufmunternde Worte, sondern auch Chancen, Sicherheit, praktische Hilfe, Respekt, Grenzen und Zeit.
- Wiederholte belastende Erfahrungen können langfristige Auswirkungen haben. Deshalb ist Vorsicht wichtig, auch wenn die Übung nicht ausdrücklich von Gewalt handelt. Manche Teilnehmerinnen könnten Verbindungen zu schmerzhaften Erfahrungen herstellen.
- Die Übung soll Frauen nicht als „gebrochen“ darstellen. Sie macht sichtbar, dass Würde und Potenzial erhalten bleiben, auch wenn Menschen belastende Erfahrungen gemacht haben. Gleichzeitig eröffnet sie Gespräche darüber, was Frauen brauchen, um Vertrauen in sich selbst wieder aufzubauen.
- Die Übung eignet sich, um die Auswirkungen von Geschlechterstereotypen, gesellschaftlichen Erwartungen, Diskriminierung, emotionalem Druck und verinnerlichten Selbstzweifeln zu thematisieren. Die anleitende Person sollte traumasensibel arbeiten, Freiwilligkeit gewährleisten und niemanden dazu auffordern, persönliche Erfahrungen offenzulegen.

Quellen: Council of Europe. Combating Gender Stereotypes und Sexism.
SAMHSA. Trauma-Informed Approaches und Programs.
World Health Organization. Understunding und Addressing Violence Against Women: Health Consequences.
Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social und Learning to Learn Key Competence. Publications Office of the European Union.



Reflexionsblatt für Teilnehmende

Die geknickte Person: Reflexion

Eine verletzende Botschaft, die viele Frauen hören, ist:

_____ _____

_____

Diese Botschaft kann eine Frau beeinflussen, indem sie:

_____

_____

Eine unterstützende Botschaft, die sie vielleicht hören muss, lautet:

_____

_____

Unterstützung bedeutet nicht nur Worte. Eine praktische Sache, die ihr helfen könnte, ist:

_____

_____

Eine Botschaft, die ich nicht weiter mittragen möchte:

_____

_____

Eine Botschaft, die ich mitnehmen möchte, lautet:

_____

_____



Frauen, die ihre Flügel entdeckt haben



Frauen, die ihre Flügel entdeckt haben

Eine Sammlung von Geschichten starker Frauen

Auf den folgenden Seiten findest du Geschichten von Frauen aus allen Partnerländern dieses Projekts: Deutschland, Griechenland, Litauen und Spanien.
Sie können als Inspiration dienen und auch in der Arbeit mit Gruppen eingesetzt werden. Wenn du Methoden kennenlernen möchtest, wie Storytelling für Bildungs- und Empowerment-Zwecke genutzt werden kann, findest du auf der kostenlosen Lernplattform „Stories for Empowerment“ zahlreiche Materialien und Aktivitäten in sechs verschiedenen Sprachen:

“Stories for Empowerment”: https://storiesforempowerm.wixsite.com/activities

Scanne den Code, um auf die Seite von Stories for Empowerment zu gelangen



Angela Merkel

Bundeskanzlerin

In Templin, einer Stadt in der Uckermark, lebte ein Mädchen namens Angela. Als sie sieben Jahre alt war, saß sie eines Tages mit ihrer Mutter in der Kirche, während ihr Vater predigte. Plötzlich begann ihre Mutter zu weinen.

„Was ist passiert?“, fragte Angela. „Sie bauen eine Mauer“, antwortete ihre Mutter. „Sie wollen eine Grenze zwischen Ost- und Westdeutschland errichten.“

Angela war fassungslos. Sie fragte sich, warum man Menschen mit Zäunen und Mauern voneinander trennen sollte. Ihrer Meinung nach sollten alle frei überall hingehen können.

Doch die Menschen in Ostdeutschland wurden nicht nur daran gehindert, in den Westen zu reisen. Sie durften auch keine westlichen Radiosender hören oder westliches Fernsehen sehen. Angela hörte heimlich West-Radio, um zu erfahren, was wirklich in ihrem Land geschah.

Nach dem Abitur begann sie ein Physikstudium, mit dem Ziel, Professorin zu werden. Doch die Stasi, der Geheimdienst der DDR, machte ihr deutlich, dass eine wissenschaftliche Karriere nur möglich sei, wenn sie bereit wäre, andere Menschen für den Geheimdienst auszuspionieren. Angela lehnte das ab und wurde deshalb keine Professorin.



Als die Berliner Mauer fiel, arbeitete sie in einem Forschungslabor. Sie rief ihre Mutter an und sagte: „Ich glaube, wir sind jetzt frei und können in den Westen gehen.“ Und genau so war es.

Angelas starkes Interesse an ihrem Land führte sie schließlich in die Politik. Am Ende wurde sie sogar Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland – eines Landes, das wusste, welches Leid Mauern verursachen, und das nie wieder geteilt sein wollte.

Amalia Fleming

Ärztin und Politikerin



Amalia Fleming war eine der bedeutendsten griechischen Frauen des 20. Jahrhunderts. Sie machte sich sowohl in der Wissenschaft als auch im Einsatz für Demokratie und Menschenrechte einen Namen. Geboren wurde sie 1912 und studierte Medizin. Damit entschied sie sich für einen Lebensweg im Dienst der Menschen und der Gesellschaft. Sie war die Ehefrau des renommierten Wissenschaftlers Alexander Fleming, des Entdeckers des Penicillins. Gleichzeitig entwickelte sie jedoch eine starke und unabhängige Persönlichkeit mit großem sozialem Engagement.

Besonders bemerkenswert ist, dass Amalia Fleming ihre Rolle nicht auf die Medizin beschränkte. Während der Militärdiktatur in Griechenland setzte sie sich aktiv gegen das autoritäre Regime ein und verteidigte Demokratie und Freiheit. Für dieses Engagement wurde sie verfolgt und inhaftiert. Dies zeigt ihren Mut und ihre Entschlossenheit. Auch später blieb sie politisch und gesellschaftlich aktiv.

Ihre Bedeutung für Griechenland ist groß, denn sie steht beispielhaft für eine Frau mit wissenschaftlicher Kompetenz, Integrität, sozialer Verantwortung und einem starken Gerechtigkeitssinn. Ihr Leben zeigt, dass Frauen sowohl in der Wissenschaft als auch beim Einsatz für Demokratie und Menschenwürde einen wichtigen Beitrag leisten können.

“Ich wurde als Griechin geboren. Das ist ein unheilbarer Zustand, den nichts und niemand verändern kann.”

Carmen Amaya

Flamenco-Tänzerin



Carmen Amaya war unter dem Namen „La Capitana“ (Die Kapitänin) bekannt. Bereits im Alter von vier Jahren sang und tanzte sie gemeinsam mit ihrem Vater, einem Flamenco-Gitarristen.
Sie stammte aus einer Familie mit sieben Kindern und wuchs in einem sehr armen Vorort von Barcelona auf. Die Wurzeln ihrer Familie lagen jedoch in Sacromonte, dem Roma- und Flamenco-Viertel von Granada in Spanien.
Carmen Amaya tanzte, um zum Lebensunterhalt ihrer Familie beizutragen. Mit elf Jahren gelang ihr der Durchbruch: Sie trat erstmals in einem Film auf und spielte anschließend auf immer bedeutenderen Bühnen und in renommierten Theatern.

Mit dem Staatsstreich und dem anschließenden Bürgerkrieg in Spanien emigrierte sie nach Amerika. Dort feierte sie immer größere Erfolge und konnte die Lebensbedingungen ihrer Familie deutlich verbessern. Sie arbeitete bis zu den letzten Tagen ihres kurzen Lebens und starb im Alter von 45 Jahren an einer Nierenerkrankung.

Carmens Stärke beruhte auf ihrer Großzügigkeit und ihrem einzigartigen Tanzstil. Sie revolutionierte den Flamenco für Frauen, indem sie traditionelle Rollenbilder infrage stellte. Sie folgte ihren Gefühlen und war die erste Frau, die statt eines Kleides Hosen auf der Bühne trug.

Die Freiheit ihres „Zapateado“ (rhythmisches Fußstampfen) zeichnete sich durch Virtuosität und große rhythmische Vielfalt aus. Damit prägte sie nachhaltig die nachfolgenden Generationen von Flamenco-Tänzerinnen. Für sie war Flamenco Gefühl, Seele und Leidenschaft. Ihr Tanz schien von unterdrückter Wut und erlebter Gewalt gespeist zu werden, was ihren Auftritten eine außergewöhnliche Schnelligkeit und Kraft verlieh.



Marianne Pitzen

Initiatorin und Direktorin des Frauenmuseums

Marianne Pitzen, 1948 in Stuttgart geboren, zog in den 1970er-Jahren nach Bonn, wo sie die Galerie „Circulus“ und die Zeitschrift „Circular“ gründete und sich in Frauen- und Stadtinitiativen wie „frauen formen ihre stadt“ und „Frau + Futura“ engagierte. 1981 gründete sie in Bonn das weltweit erste Frauenmuseum, das sie seither leitet und so stark geprägt hat, dass es oft als „Marianne-Pitzen-Museum“ wahrgenommen wird.



Das Frauenmuseum versteht Kunst als politische Praxis und konzentriert sich auf Ausstellungen von Künstlerinnen, die ihre Arbeiten mit feministischen Kämpfen und gesellschaftlichen Konflikten verbinden; die Themen reichen von den Suffragetten bis #MeToo, vom Frauenwahlrecht bis zu aktuellen Protestbewegungen. Neben Ausstellungen sammelt und erforscht das Museum Frauenkunst und Frauengeschichte und unterhält Archive sowie eine Fachbibliothek zu Frauen in Kunst, Politik und Gesellschaft.



Das Projektteam mit Marianne Pitzen (5. von links)

2014 versuchte die Stadt Bonn, die Förderung zu kürzen und erklärte das Frauenmuseum für „erledigt“, doch Marianne Pitzen reagierte mit einer breit angelegten internationalen Kampagne und mobilisierte Unterstützerinnen und Unterstützer. Das Ergebnis war eine strategische Wende: Der Frauenverein kaufte das ehemalige Kaufhaus in der Bonner Nordstadt für 510.000 Euro über eine eigens gegründete gemeinnützige Gesellschaft („Stiftung sichere Zukunft – Museum der Frauen gGmbH“) – ganz ohne Bankkredite. Nach der Sicherung des Eigentums planten Marianne Pitzen und ihre „Ladies“ umfangreiche Renovierungen, darunter eine neue Hofgestaltung, ein Lichtkonzept und sogar eine knallrosa Fassade zum 40-jährigen Jubiläum 2021 – stets mit ihrer typischen Mischung aus Ernsthaftigkeit und verschmitztem Humor.

Marianne Pitzen ist weiterhin langjährige Direktorin, Künstlerin und öffentliches Gesicht der Institution. Sie verkörpert eine Verbindung aus künstlerischer Praxis, institutioneller Ausdauer und feministischer Aktivismusarbeit, und das Frauenmuseum bleibt ein eigensinniger, unabhängiger Ort an der Schnittstelle von Kunst, Politik und Frauengeschichte.

Eleni Glykatzis-Arveler

Historikerin





Eleni Glykatzis-Arveler ist eine der bedeutendsten griechischen Historikerinnen und spezialisiert auf die byzantinische Geschichte. Sie wurde 1926 geboren und erlangte durch ihre wissenschaftliche Arbeit internationale Anerkennung. Mit ihren Forschungen leistete sie wichtige Beiträge zum Verständnis des Byzantinischen Reiches und der europäischen Geschichte. Ihre akademische Laufbahn war außerordentlich erfolgreich und hoch angesehen.

Sie gilt als Pionierin, da sie als erste Frau das Amt der Rektorin an der Sorbonne in Paris übernahm. Damit durchbrach sie bedeutende gesellschaftliche und berufliche Barrieren ihrer Zeit. Durch ihre Erfolge zeigte sie, dass Frauen auch in Bereichen, die lange von Männern dominiert wurden, Spitzenpositionen erreichen und führen können.

Eleni Glykatzis-Arveler wird nicht nur wegen ihrer wissenschaftlichen Leistungen geschätzt, sondern auch wegen ihres Vorbildcharakters. Mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement steht sie für die Werte Bildung, Demokratie und Gleichberechtigung. Bis heute inspiriert sie Menschen dazu, Wissen zu erwerben und gesellschaftlichen Fortschritt mitzugestalten.

Mariana Pineda

Kämpferin für soziale Rechte



Mariana Pineda wurde 1804 in Granada, Spanien, geboren. Ihre Kindheit war schwierig: Ihre Eltern waren nicht verheiratet, und ihre Mutter wurde ihr früh genommen. Dennoch wuchs sie stark und widerstandsfähig auf. Mit fünfzehn Jahren heiratete sie den liberalen Beamten Manuel Peralta, mit dem sie zwei Kinder hatte. Nach seinem frühen Tod blieb sie als junge Witwe zurück.

In der Zeit des spanischen Liberalismus schloss sich Mariana den Ideen von Freiheit und Gleichheit an. Sie bot politischen Verfolgten Schutz und unterstützte aktiv die liberale Bewegung. Bekannt wurde sie unter anderem durch ihre Hilfe bei der Flucht eines zum Tode verurteilten liberalen Anführers.

1831 entdeckten die Behörden in ihrem Haus eine Fahne mit den Worten „Gleichheit, Freiheit und Recht“. Sie wurde verhaftet und vor Gericht gestellt. Obwohl man ihr Begnadigung anbot, wenn sie ihre Mitstreiter verraten würde, blieb sie ihren Überzeugungen treu.

Mariana wurde im Alter von nur 26 Jahren hingerichtet. Nach ihrem Tod wurde sie zu einem Symbol für Freiheit, Mut und den Widerstand gegen Unterdrückung. Ihre Geschichte inspirierte unter anderem Federico García Lorca und gilt bis heute als Beispiel für den Einsatz von Frauen für Gerechtigkeit und Menschenrechte.



Sophie Scholl

Widerstandskämpferin

Es war einmal ein Mädchen namens Sophie. Sie lebte in einer Stadt mit einem Gefängnis und stellte sich oft davor, um auf ihrer Flöte für einen ganz bestimmten Häftling zu spielen. Die Melodie, die sie spielte, war Ausdruck ihrer freien Gedanken. Sie hoffte, dass der Mann in seiner Zelle sie hören konnte – es war ihr Vater.



Er war eingesperrt worden, weil er sich offen gegen die Nationalsozialisten und ihren Anführer Adolf Hitler ausgesprochen hatte.

Zu Beginn stand Sophie hinter Hitler. Gemeinsam mit ihrem Bruder Hans nahm sie an Aufmärschen seiner Partei teil. Doch mit der Zeit las sie Berichte über die grausamen Verbrechen der Nazis, besonders über den Mord an Millionen Juden. Da erkannte sie, dass ihr Vater von Anfang an recht gehabt hatte: Adolf Hitler war ein schlechter Mensch.

Sophie und Hans änderten daraufhin ihre Einstellung zum sogenannten „Führer“. Sie begriffen, dass das Naziregime von Grund auf böse war, und gründeten eine Widerstandsgruppe mit dem Namen „Die Weiße Rose“. Mit Flugblättern riefen sie die deutsche Bevölkerung dazu auf, sich gegen die Nazis zu stellen.

Überall lauerten jedoch Spitzel – in Schulen, Kirchen, Universitäten und auf den Straßen. Wer es wagte, Hitler zu kritisieren, riskierte, bei der Polizei angezeigt und verhaftet zu werden. Sophie ließ sich davon nicht einschüchtern. Sie war überzeugt, dass Widerstand richtig war, und hatte keine Angst vor den Konsequenzen.

Einmal sagte sie:
„Wie kann man erwarten, dass eine gerechte Sache siegt, wenn sich kaum jemand findet, der bereit ist, sich ganz für sie zu opfern?“

Sophie, Hans und weitere Mitglieder der Weißen Rose wurden verhaftet und von den Nazis hingerichtet. Doch ihr Mut hat Menschen auf der ganzen Welt dazu inspiriert, für Freiheit einzustehen.



Katerina Sakellaropoulou

Richterin und Rechtswissenschaftlerin
Erste Staatspräsidentin Griechenlands



Katerina Sakellaropoulou gehört zu den bedeutendsten griechischen Frauen der Gegenwart. Sie wurde 1956 in Thessaloniki geboren, studierte Rechtswissenschaften und machte Karriere im Justizwesen. Als Präsidentin des Staatsrates, des höchsten Verwaltungsgerichts Griechenlands, erlangte sie große Anerkennung. Im Jahr 2020 wurde sie zur ersten Präsidentin der Hellenischen Republik gewählt.

Ihre Wahl war ein wichtiger Meilenstein für die Gleichstellung von Frauen in Griechenland. Sie zeigte, dass Frauen höchste politische Ämter übernehmen und eine führende Rolle im öffentlichen Leben spielen können. Durch ihr Wirken setzt sie sich für die Werte Demokratie, Menschenrechte und den respektvollen Umgang mit allen Bürgerinnen und Bürgern ein.

„Gleichberechtigung ist keine Selbstverständlichkeit,
sondern eine fortwährende Aufgabe.“

Lourdes Pastor

Soziologin und Sängerin



1981 wurde in einem andalusischen Dorf in Spanien ein Mädchen namens Lourdes Pastor geboren. In ihrem Zuhause erzählten Gitarrenklänge, Klatschen und „Coplas“ vom Leben, begleitet von der festen Stimme ihrer Mutter, Rafaela Pastor, einer Frau, die an die Gleichberechtigung der Frauen glaubte. Inmitten der Klänge des Flamenco und der Worte ihrer Mutter lernte Lourdes, dass Kunst auch eine Form des Kampfes sein kann.

Sie studierte Soziologie an der Universität von Granada, überzeugt davon, dass das Verstehen der Welt der erste Schritt zu ihrer Veränderung sei, doch ihre Stimme rief sie zum Singen. So begann sie, ihren eigenen Weg zu gehen und verband Musik mit sozialem Engagement. Sie verwandelte den Flamenco, indem sie ihn mit Rhythmen aus Rumba, Bulerías, Jazz, Pop und kubanischem Son vermischte und ihn mit Texten füllte, die von Gleichberechtigung, Freiheit und Erinnerung handelten. In ihrem „feministischen Martinete“ verkündete sie: „Wir wollen unser eigenes Leben bestimmen; wir sind frei geboren, Schwestern.“ Jede Strophe, jeder Takt ist eine Unabhängigkeitserklärung.

Ihr Engagement reichte über die Bühne hinaus; sie setzte sich aktiv für Frauenrechte ein, während ihre Kunst mit demselben rebellischen Puls weiter wuchs. Auf ihrem Album „The Revolution Around the Corner“ (2023) holte sie die Stimmen zum Schweigen gebrachter Frauen zurück und brachte sie in die Gegenwart, um uns daran zu erinnern, dass der Kampf weitergeht.

Heute singt und gestaltet Lourdes Pastor weiter. Ihre Geschichte zeigt, dass Revolution Rhythmus haben kann, dass Feminismus auch getanzt werden kann und dass eine Stimme viele andere entfachen kann.



Laskarina Bouboulina

Kommandantin

Bouboulina zählt zu den bekanntesten Frauen der griechischen Geschichte. Sie wurde 1771 geboren und spielte eine wichtige Rolle im griechischen Unabhängigkeitskrieg von 1821. Einen großen Teil ihres Vermögens und ihres Lebens widmete sie dem Kampf für die Freiheit Griechenlands. Die aus Spetses stammende Bouboulina war für ihre Entschlossenheit, ihren Mut und ihren starken Patriotismus bekannt.

Ihr Beitrag zur Revolution war von großer Bedeutung. Mit eigenen Mitteln ließ sie Schiffe ausrüsten und unterstützte die militärischen Bemühungen der Griechen. Darüber hinaus beteiligte sie sich aktiv an wichtigen Ereignissen des Unabhängigkeitskampfes und bewies, dass Mut, Stärke und Führungsfähigkeit keine Frage des Geschlechts sind.
In einer Zeit, in der die Möglichkeiten von Frauen stark eingeschränkt waren, überwand Bouboulina gesellschaftliche Grenzen und schrieb Geschichte. Bis heute gilt sie als Symbol für Mut, Freiheit und die Kraft von Frauen, gesellschaftliche Veränderungen mitzugestalten.

Bouboulina ist nicht nur wegen ihrer Rolle im griechischen Unabhängigkeitskampf eine bedeutende Persönlichkeit, sondern auch, weil sie bis heute als zeitloses Symbol für Mut, Opferbereitschaft und weibliche Stärke gilt. Ihr Leben und ihr Wirken inspirieren Menschen noch immer und erinnern daran, dass Frauen eine entscheidende Rolle in Gesellschaft und Geschichte spielen können.
Aus diesem Grund ist ihr Vermächtnis bis heute im kollektiven Gedächtnis des griechischen Volkes lebendig. Sie wird als Vorbild für Tapferkeit, Entschlossenheit und selbstlosen Einsatz für die Freiheit geschätzt.



„Wir werden siegen oder sterben, aber wir werden unser Volk nicht in Unterdrückung zurücklassen.“

Séfora Vargas

Rechtsanwältin



Séfora Vargas wurde 1980 in Sevilla, Spanien, in eine Roma-Familie geboren. Schon früh erkannte sie, dass Roma-Frauen oft für ihre Freiheit und Selbstbestimmung kämpfen müssen. Obwohl sie in einer Gemeinschaft mit starken Traditionen aufwuchs, akzeptierte sie die bestehenden Grenzen für Frauen nicht und setzte sich dafür ein, ihre Rechte zu stärken.
Sie studierte Rechtswissenschaften und gehörte zu den wenigen Roma-Frauen ihrer Generation mit einem Hochschulabschluss. Später gründete sie die Vereinigung für Menschenrechte und Gleichberechtigung des Roma-Volkes (APROIDEG). Durch ihre Arbeit fördert sie Bildung, Beschäftigung und Empowerment von Frauen innerhalb und außerhalb der Roma-Gemeinschaft.
Séfora Vargas setzt sich öffentlich gegen Zwangsverheiratungen, geschlechtsspezifische Gewalt und jede Form von Diskriminierung ein, ohne dabei ihre Roma-Identität aufzugeben. Gerade diese Verbindung von kultureller Zugehörigkeit und dem Einsatz für Gleichberechtigung hat sie zu einer wichtigen Stimme im Kampf gegen Rassismus und patriarchale Strukturen gemacht. Ihr Leitsatz lautet: „Es gibt keinen Respekt für eine Kultur ohne Respekt für die Frauen, die sie tragen.“

Ihr Engagement führte sie zu internationalen Konferenzen und in zahlreiche Medien. Gleichzeitig sah sie sich auch Kritik und Anfeindungen ausgesetzt. Trotz Widerständen blieb sie ihren Überzeugungen treu und ermutigt besonders junge Roma-Frauen, ihren eigenen Weg zu gehen. Ihre Botschaft ist klar: *Roma Mädchen sollen wissen, dass sie lernen, eigene Entscheidungen treffen und ohne Angst leben können.*

Sofia Bekatorou

Athletin



Sofia Bekatorou zählt zu den bedeutendsten griechischen Frauen der Gegenwart. Sie wurde am 26. Dezember 1977 in Athen geboren und wurde als herausragende Seglerin bekannt. Im Laufe ihrer sportlichen Karriere errang sie zahlreiche Erfolge, darunter die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen sowie die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2008. Darüber hinaus gewann sie bei Welt- und Europameisterschaften zahlreiche weitere Auszeichnungen und etablierte sich als eine der erfolgreichsten Seglerinnen Griechenlands.

Ihre Bedeutung geht jedoch weit über ihre sportlichen Leistungen hinaus. Im Jahr 2021 sprach Sofia Bekatorou erstmals öffentlich über den sexuellen Missbrauch, den sie im Sport erlebt hatte. Mit ihrem mutigen Schritt brach sie das Schweigen und ermutigte viele weitere Frauen, ihre Erfahrungen ebenfalls öffentlich zu machen. Ihr Engagement wurde zu einem Wendepunkt für die griechische #MeToo-Bewegung und löste eine breite gesellschaftliche Diskussion über Machtmissbrauch, geschlechtsspezifische Gewalt und den Schutz von Betroffenen aus.

Heute gilt Bekatorou als Symbol für Stärke, Würde und Wahrhaftigkeit.
Sofia Bekatorou wird als eine der wichtigsten griechischen Frauen des 21. Jahrhunderts angesehen, weil sie sportliche Spitzenleistungen mit dem Mut verbunden hat, für Menschenwürde und Frauenrechte einzustehen. Durch ihr Handeln zeigte sie, dass eine Frau nicht nur erfolgreich sein, sondern auch durch ihr Beispiel eine ganze Gesellschaft inspirieren kann.

„Ich habe Auszeichnungen für unser Land errungen und dabei das Wichtigste als Mensch verloren: die Liebe zu mir selbst.“

Neringa Trinkaite

Leiterin des Tourismus- und Unternehmensinformations-zentrums des Bezirks Šiauliai, Dozentin



Photo: Renata Chvoinikovienė

Was hat dir geholfen, keine Angst vor Veränderungen zu haben und neue Wege zu gehen?

Bis heute hat sich mein Berufsleben um drei Hauptbereiche gedreht: Bildung, Medien (Kommunikation) und Tourismus. Der Bereich Tourismus ist noch neu für mich, ich arbeite erst seit etwa einem Jahr darin. Ich bin sehr glücklich, an einem besonderen Ort wie dem Berg der Kreuze (“Hill of Rosses”) arbeiten zu dürfen.

Gleichzeitig habe ich die Bildungsarbeit nie ganz aufgegeben. Ich arbeite weiterhin als Lehrerin, Dozentin und Trainerin.

Was hat dir geholfen, keine Angst vor Veränderungen zu haben und neue Wege zu gehen?

Als der Krieg in der Ukraine begann, gehörte ich in Šiauliai zu den ersten ehrenamtlichen Lehrkräften, die mit ukrainischen Gruppen arbeiteten. Heute führe ich Schulungen und Beratungen durch, und bald werde ich auch als Gästeführerin arbeiten.

Ich muss zugeben: Erst jetzt habe ich erkannt, dass ich nicht selbst meine beste Lehrerin bin – die Zeit ist es. Wenn es keine Entwicklung mehr gibt und der Alltag zur Routine wird, beginnt ein Mensch langsam zu verkümmern.

Ein litauisches Sprichwort sagt: „Wenn du Angst vor dem Wolf hast, geh nicht in den Wald.“ Ich glaube, ich hatte nie Angst vor diesem Wolf – und werde sie auch nicht haben.

Gab es Momente, in denen du nicht wusstest, wie es weitergeht? Was hast du dann gemacht?

Die Antwort ist einfach: handeln statt warten. Mehr zu sehen und zu hören als andere war schon immer mein Ziel. Nur etwas zu wollen, reicht nicht aus. Mit 25 Jahren übernahm ich eine Verwaltungsaufgabe an einer Schule. Ich nenne das heute „verkaufte Zeit".

Solche Arbeit zahlt sich nicht immer direkt aus. Das habe ich erst viel später verstanden. Trotzdem bereue ich diese Entscheidung nicht. Hunderte ehemalige Schülerinnen und Schüler grüßen mich noch heute auf der Straße. Das zeigt mir, dass diese Zeit sinnvoll war.

Ich bin überzeugt, dass Bildung eines der wichtigsten Arbeitsfelder ist. Vor Publikum zu stehen und Wissen weiterzugeben fühlt sich für mich ganz natürlich an. Gleichzeitig hatte ich immer den Wunsch, neue Bereiche zu entdecken. Keiner dieser Wege war einfach.

Die ersten Tage in einem neuen Bereich waren oft voller Zeichen. An meinem ersten Arbeitstag beim Fernsehen von Šiauliai stieß ich so heftig mit dem Kopf gegen einen Pfeiler, dass ich Sterne sah. Da wusste ich: Das wird nicht leicht werden. Die Arbeit in den Medien war anspruchsvoll, aber auch unglaublich spannend. In mehr als zwanzig Jahren entstanden Tausende von Kontakten. Beziehungen zu Menschen sind für mich das Wertvollste überhaupt.

Ich sage oft: Je schwieriger etwas ist, desto interessanter wird es. Mein Rat lautet: Bereue deine Entscheidungen nicht. Hab keine Angst, Risiken einzugehen. Es wird nicht immer einfach sein, und manchmal wirst du enttäuscht werden. Aber Herausforderungen machen dich stärker. Jeden Tag etwas dazuzulernen und sich weiterzuentwickeln, macht das Leben spannend.



Photo: Renata Chvoinikovienė



Gab es jemals einen Moment, in dem du dachtest: „Vielleicht reicht es jetzt, vielleicht ist das nichts für mich“? Was hat dir geholfen weiterzumachen?

Einmal fragte ich einen Franziskanerpater, wie er sich fühlt, wenn er seinen bisherigen Einsatzort verlassen und an einen anderen Ort gehen soll. Seine Antwort bestätigte etwas, das ich schon wusste: „Das Schlimmste ist, wenn man es sich zu bequem macht.“

Monotonie, Gewohnheit und die Komfortzone können uns davon abhalten, weiterzugehen. Wenn wir nur an uns selbst denken, ist Erfolg oft nur von kurzer Dauer.

Wenn wir jedoch auch an andere denken, an unseren Beitrag und an das Entdecken neuer Möglichkeiten, geben uns neue Aufgaben und neue Wege das Gefühl, gebraucht zu werden und wirklich zu leben.

Ich möchte gestalten, entdecken und mir immer eine gewisse Neugier bewahren. Das bedeutet auch, sich auf ungewohnte und manchmal schwierige Situationen einzulassen. Genau das bringt uns weiter.

Frauen unterschätzen sich oft selbst. Sätze wie „Ich bin zu alt“ oder „Das schaffe ich nicht“ machen mich traurig. Viele geben auf, bevor sie es überhaupt versucht haben. Ein Sprichwort sagt: „Die Augen haben Angst, aber die Hände schaffen die Arbeit.“

Ich habe Formulierungen wie „Ich weiß nicht“, „Vielleicht“ oder „Das ist nichts für mich“ nie gemocht. Innere Motivation hat mir immer geholfen. Egal wie schwierig der Tag wird: Wenn ich mir morgens leise sage „Ich kann das“, gibt mir das Kraft.

Natürlich läuft nicht immer alles glatt. Manchmal muss man schwierige Wege gehen und Rückschläge aushalten. Was mir hilft, nicht aufzugeben, ist der Glaube an mich selbst. Ich sage immer: Wenn du Hände, Beine und einen Kopf hast, dann geh weiter voran.



Was würdest du heute anders machen, wenn du zu deinem 10 bis 15 Jahre jüngeren Ich zurückkehren könntest?
Eine seltsame Frage. Ich würde nichts ändern. Jeder Tag und jedes Jahr sind ein Geschenk.
Ich erinnere mich noch gut an mich selbst mit dreißig Jahren: auf Sardinien in Italien bei einem Folklorefestival. Ich tanzte nicht und sang nicht, sondern trug die litauische Flagge. Und ich war glücklich.
Wenn man lernt, die kleinen Dinge wertzuschätzen, verspürt man nicht mehr das Bedürfnis, die Vergangenheit zu verändern. Ich erinnere mich gerne an frühere Zeiten und bewahre viele Erinnerungen. Mein Zuhause ist voller Geschichten aus meinem Leben.

Welche innere Stärke hast du erst durch deine Erfahrungen entdeckt?
Erfahrungen sind wertvoll. Eine meiner größten Schwächen ist, dass ich nie gelernt habe, „Nein“ zu sagen. Auch bin ich oft zu offen und mag keine ausweichenden Antworten. Ich glaube, eine der größten Stärken ist die Fähigkeit zu teilen: Ideen, freundliche Worte und Hilfe. Einfach Gutes zu tun, ohne etwas zurückzuerwarten.

Was bedeutet „Erfolg“ heute für dich?
Die Arbeit in den Medien hat mich gelehrt, Pläne schnell zu ändern und spontan Entscheidungen zu treffen. Manchmal musste ich ohne Vorbereitung vor die Kamera treten und lernen, mit Druck umzugehen.
Für mich bedeutet Erfolg, Neues zu entdecken und dazuzulernen. Und natürlich gehören Menschen dazu. Meine Zwillingsschwester Gitana ist bis heute meine wichtigste Begleiterin, Kritikerin und Inspirationsquelle.

Hat sich dein Verständnis von Erfolg im Laufe der Zeit verändert?
Erfolg ist für mich mehr als Konsum oder Urlaub. Erfolg bedeutet, sich selbst ausdrücken und weiterentwickeln zu können. Ich möchte Menschen ermutigen, die sich unsicher fühlen. Wenn jemand dadurch den Mut findet, den nächsten Schritt zu gehen, macht mich das glücklich.

Wenn eine Botschaft oder ein Rat andere Frauen erreichen könnte, welcher wäre das?
Gib dich selbst niemals auf. Es gibt keine ausweglosen Situationen, nur ungenutzte Möglichkeiten. Wenn du dich selbst nicht wertschätzt, wird es niemand für dich tun.
Nimm dir jeden Tag etwas Zeit für dich. Hab keine Angst, anders zu sein.
Lächle und begegne anderen mit Offenheit und Wohlwollen.

Gitana Trinkaite

Fachlehrerin für Litauische Sprache und Literatur, Šiauliai-Julius-Janonis-Gymnasium



Photo: Šarūnas Mažeika

Was würdest du heute anders machen, wenn du zu deinem 10 bis 15 Jahre jüngeren Ich zurückkehren könntest?

Ehrlich gesagt habe ich nie darüber nachgedacht, etwas in meinem Leben zu ändern, selbst wenn ich die Möglichkeit dazu hätte. Ich habe mich immer von den Menschen um mich herum unterstützt, wahrgenommen und wertgeschätzt gefühlt. Dadurch durfte ich viele schöne Momente erleben, in denen ich stolz auf mich sein und Anerkennung erfahren konnte.

Außerdem blicke ich lieber nach vorn als zurück. Vielleicht ist das der wichtigste Grund, warum ich nichts verändern würde. Es gibt noch so vieles, was ich tun möchte.

Welche innere Eigenschaft oder Stärke hast du erst durch Erfahrung entdeckt?

Ich glaube, dass alles, was ein Mensch entwickelt, durch Erfahrungen wächst. Natürlich bringt jede Person bestimmte Eigenschaften mit, doch diese brauchen das richtige Umfeld, um sich zu entfalten.

Als wichtige innere Eigenschaft habe ich meine Kreativität entdeckt. Als besondere Stärke habe ich verantwortungsvolle Führung entwickelt. Beides war nicht von Anfang an da. Durch verschiedene Aufgaben, Verantwortung und eigene Initiativen konnten diese Fähigkeiten Schritt für Schritt wachsen. Heute werden sie von Menschen, die mich kennen, besonders geschätzt.



Was bedeutet es für dich, eine starke Frau zu sein? Geht es darum zu kämpfen oder darum, man selbst zu sein?

Für mich beginnt Stärke mit dem Wunsch, stark zu sein. Dieser Wunsch hilft uns, bewusst Entscheidungen zu treffen, an uns selbst zu glauben und neue Möglichkeiten zu nutzen. Wahre Stärke bedeutet jedoch nicht ständig zu kämpfen. Sie entsteht vor allem dann, wenn wir den Mut haben, authentisch zu sein und uns selbst treu zu bleiben.

Was sollten Mädchen über sich wissen, bevor sie erwachsen werden?

Jeder Mensch sollte eine einfache Wahrheit kennen: Das Leben ist schön, und wir alle können dazu beitragen, diese Schönheit mitzugestalten. Erwachsenwerden bedeutet auch, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und den eigenen Weg zu finden.

Was hat dich als Frau am stärksten gemacht: Arbeit, Menschen oder Lebenserfahrungen?

Ich glaube, es ist die Zeit selbst, die einen Menschen formt und stärkt. Dazu gehören die Arbeit, die Menschen, denen wir begegnen, und die Erfahrungen des Alltags. Jeder Tag bietet die Möglichkeit, Neues über andere und über sich selbst zu lernen.



Photo: Renata Chvoinikovienė

Der Lehrerberuf verlangt viele innere Ressourcen. Wie sorgst du für dich selbst, wenn du müde bist?

Es gibt ein Sprichwort: „Finde eine Arbeit, die du liebst, und du wirst keinen Tag deines Lebens arbeiten müssen.“ Ich bin überzeugt, dass mir genau das gelungen ist.

Meine inneren Ressourcen fühlen sich wie eine Quelle an, die nie versiegt. Ich freue mich einfach darüber, das tun zu können, was ich gerne mache und was ich gut kann: Beziehungen zu jungen Menschen aufzubauen, sie zu ermutigen, ihre Muttersprache zu lieben und zu respektieren, sich für die eigene Kultur zu interessieren, Geschaffenes wertzuschätzen und ihr Leben selbst aktiv zu gestalten.

„Jeder Tag ist eine Entdeckungsreise zu anderen Menschen und zu mir selbst.“

Elmyra Baljanaitė - Plater

Offizierin der Litauischen Streitkräfte aus Überzeugung



Wenn Dienst zur Lebensaufgabe wird

Hauptmann Elmyra Baljanaitė-Plater ist Offizierin der Litauischen Streitkräfte aus tiefster Überzeugung. Für sie bedeutet Dienst mehr als Pflichten oder eine Uniform. Er ist eine innere Haltung, Verantwortung und eine bewusste Entscheidung.

Sie liebt Litauen, seine Geschichte, seinen Freiheitskampf und seine Menschen. Diese Verbundenheit zeigt sie nicht durch Worte, sondern durch ihr tägliches Handeln. Heute dient sie im Regionalkommando Šiauliai. Dabei verbindet sie Disziplin und Kreativität auf besondere Weise und engagiert sich weit über ihren militärischen Auftrag hinaus.

Ethnosport: lebendige Kultur statt Vergangenheit

Eine besondere Rolle in Elmyras Leben spielt der Ethnosport, vor allem das traditionelle litauische Spiel Ritinys. Sie gehört zu den engagiertesten Vertreterinnen dieser Sportart in der Region Šiauliai.

Elmyra spielt nicht nur selbst, sondern unterstützt auch den Aufbau von Teams, die Organisation von Wettbewerben und die Weitergabe von Traditionen an jüngere Generationen. Mit der Frauenmannschaft von Šiauliai gewann sie die Litauische Frauenmeisterschaft im Ritinys.

Dieser Erfolg zeigt, dass Ethnosport keine Tradition aus vergangenen Zeiten ist, sondern ein lebendiger Teil der Kultur. Er stärkt Gemeinschaft, fördert Zusammenhalt und hilft dabei, kulturelle Identität und Geschichte lebendig zu halten.



Geschichte, die sie nicht nur erzählt, sondern lebt

Historische Militärdarstellungen sind ein wichtiger Teil von Elmyras Engagement. Dabei bleibt sie nicht Zuschauerin, sondern macht Geschichte erlebbar. Viele nennen sie deshalb auch „Emilija“.

Die Freiheitskämpferin Emilija Pliaterytė ist für Elmyra ein Vorbild für Mut, Entschlossenheit und Verantwortung. Dieses Interesse spiegelt sich auch in ihren historischen Führungen zum Aufstand von 1830 bis 1831 wider, bei denen sie besonders die Rolle von Frauen sichtbar macht. Sie betont immer wieder, dass Frauen nicht am Rand der Geschichte standen, sondern aktiv an ihr beteiligt waren.

Führung, körperliche Stärke und Vorbereitung auf Krisensituationen

Neben ihren historischen und sportlichen Aktivitäten leitet Elmyra Trainings zu Führung und Vorbereitung auf Krisensituationen. Dabei verbindet sie ihre militärische Erfahrung mit Wissen über körperliche und mentale Stärke.

Für sie sind nicht nur Fitness und Ausdauer wichtig. Ebenso entscheidend sind Selbstdisziplin, ein ruhiger Umgang mit Druck und Verantwortung für sich selbst und andere. Elmyra vermittelt keine Heldengeschichten, sondern alltagstaugliche Stärke und Handlungsfähigkeit.



Dienst am Menschen ist genauso wichtig wie der Dienst am Staat

Neben ihrem militärischen Engagement setzt sich Elmyra auch für Familien und Gemeinschaften ein. Besonders wichtig sind ihr die Unterstützung von Müttern, die psychische Gesundheit und ein starker Zusammenhalt.

Sie beteiligt sich aktiv an sozialen Initiativen, darunter das Projekt „Mama mums rūpi“ („Mütter sind uns wichtig“)“, das mit dem Präsidentenpreis „Lietuvos galia“ ausgezeichnet wurde.

Dieser Teil ihres Engagements zeigt eine weitere Seite von Elmyra: Sie hört Menschen zu, unterstützt sie und bringt sie zusammen. Nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus echter menschlicher Verbundenheit.



Der Dienst in den Streitkräften wird oft mit Stärke und Disziplin verbunden. Welche innere Eigenschaft hat dir geholfen, die schwierigsten Momente zu bewältigen?

Der größte Gegner sind oft wir selbst. Das Wichtigste ist, nicht stehen zu bleiben. Noch einen kleinen Schritt nach vorn zu machen. Genau darin liegt die Kraft der kleinen Schritte.

Gab es einen Moment, in dem du stark sein musstest, nicht weil du wolltest, sondern weil es nötig war? Wer hat dich damals unterstützt?
Solange wir leben, ist alles möglich. Ich habe mich selbst unterstützt. Schon als Kind hatte ich ein Vorbild: Hauptmann Emilija Pliaterytė. Wenn Frauen damals solche Herausforderungen bewältigen konnten, warum sollte ich es nicht schaffen?

Wie verstehst du Stärke heute? Geht es ums Durchhalten oder auch darum, loszulassen?
Das hängt von der Situation ab. Manchmal muss man loslassen, manchmal bis zum letzten Moment standhaft bleiben.

Wie hat die Mutterschaft deinen Blick auf dich selbst als Frau und Berufstätige verändert?
Sie hat mein Leben bereichert. Von meinen Kindern lerne ich jeden Tag. Sie freuen sich über den Morgen und das Hier und Jetzt. Auch das ist die Kraft der kleinen Schritte.

Was war schwieriger in Einklang zu bringen: die Verantwortung für den Staat oder die Verantwortung für dich selbst?
Die Verantwortung für mich selbst. Ich stelle mich oft an zweite Stelle. Manchmal fällt es mir leichter, etwas für andere zu tun als für mich selbst.

„Solange wir leben, ist alles möglich.“



Was sollten andere Frauen über Mutterschaft und eine starke berufliche Identität wissen, worüber selten gesprochen wird?
Frauen leisten ständig Fürsorgearbeit, besonders wenn sie Kinder haben. Für mich ist das eine der wichtigsten Formen von Verantwortung. Gleichzeitig vergeht die Zeit mit Kindern viel zu schnell und lässt sich nicht zurückholen.
Deshalb würde ich sagen: Umarmt eure Kinder öfter und sagt ihnen öfter, dass ihr sie liebt. Arbeit ist wichtig, aber manchmal darf man Aufgaben auch abgeben, um mehr Zeit für die Familie zu haben.

Woran erkennst du, dass es Zeit ist, innezuhalten und auf dich selbst zu achten?
Oft merken wir es erst, wenn wir erschöpft sind oder unser Körper Signale sendet. Ich lerne das selbst noch.
Am meisten helfen mir Disziplin und feste Gewohnheiten: regelmäßig essen, sich bewegen, ausreichend schlafen und gut für sich sorgen.

Fällt es dir leicht, um Hilfe zu bitten? Wenn nicht, was hat dir geholfen, es zu lernen?
Meine Kinder.

Gab es Momente, in denen du dich außerhalb der üblichen Rollenbilder gefühlt hast? Wie bist du damit umgegangen?
Ständig. Ich habe gelernt, mich selbst so anzunehmen, wie ich bin.



Wenn du heute mit deinem jüngeren Ich sprechen könntest, bevor du diesen Weg eingeschlagen hast, was würdest du sagen?
Ich bin sehr stolz auf dich. Vergiss nur nie, auch auf dich selbst zu achten, meine Liebe.

Was bedeutet es, als Frau in einem oft männlich geprägten Umfeld zu arbeiten?
Ich fühle mich dort ganz ich selbst. Oft sehe ich Herausforderungen aus einer anderen Perspektive und finde kreative Lösungen.

Welche Botschaft möchtest du anderen Frauen mitgeben?
Du kannst mehr, als du glaubst. Verfolge deine Träume und vertraue auf dich selbst. Alles beginnt mit dem Gedanken: „Ich kann das.“



Emotionskarten und Körperhaltungen

“Nein” Pose

Ziel und Themen: Zur Auseinandersetzung mit der Fähigkeit, „Nein“ zu sagen – zu sich selbst und zu anderen. Die Methode unterstützt die Arbeit zu Grenzen, unerwünschten Situationen, dem Umgang mit Grenzverletzungen und dem Reagieren auf Übergriffe.
Hinweise: Wird oft mit einem deutlich ausgesprochenen „Nein“ in der jeweiligen Muttersprache kombiniert. Die Übung ist von Bewegungen aus dem Karate inspiriert.
Sicherheitshinweis: Die Übung kann starke Gefühle auslösen, da sie Erfahrungen mit Grenzverletzungen berühren kann. Gleichzeitig kann sie als stärkend erlebt werden. Unterschiede in den Erfahrungen von Frauen und Männern sind häufig. Die Methode sollte daher sensibel und achtsam begleitet werden.





“Raum einnehmen” Pose

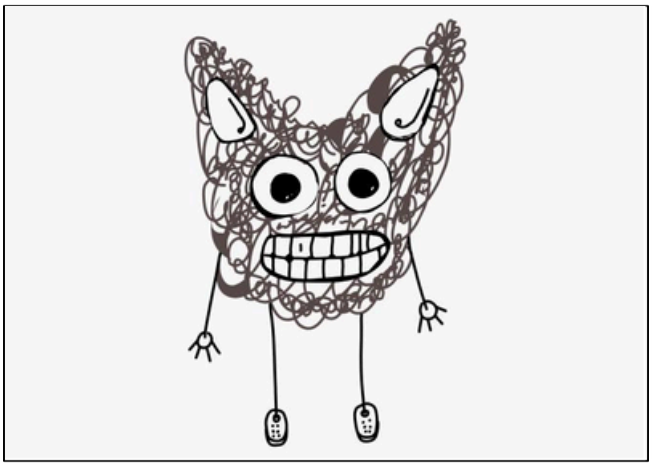


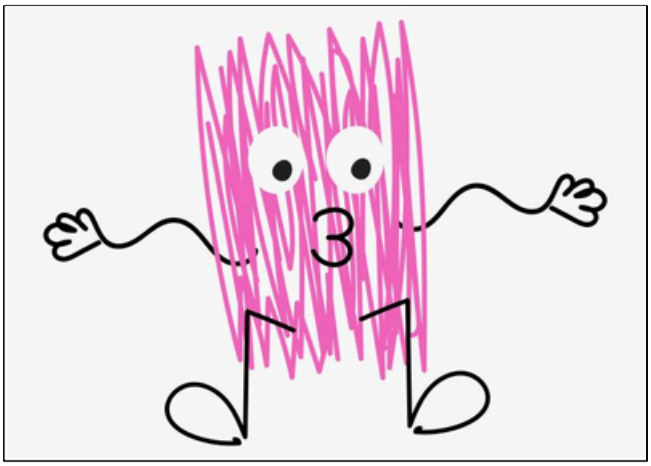


Ziel und Themen: Sich Raum nehmen, sichtbar sein und sich offen ausdrücken.
Stimme / Atmung: Mit einem langen „Aaaahhh“ ausatmen, die Ausatmung bewusst betonen.

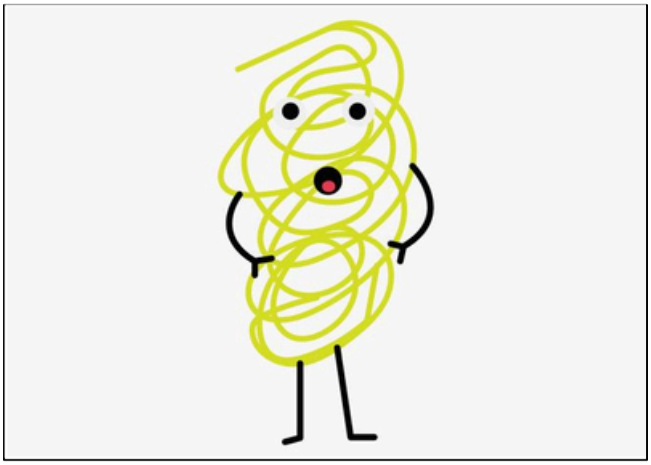


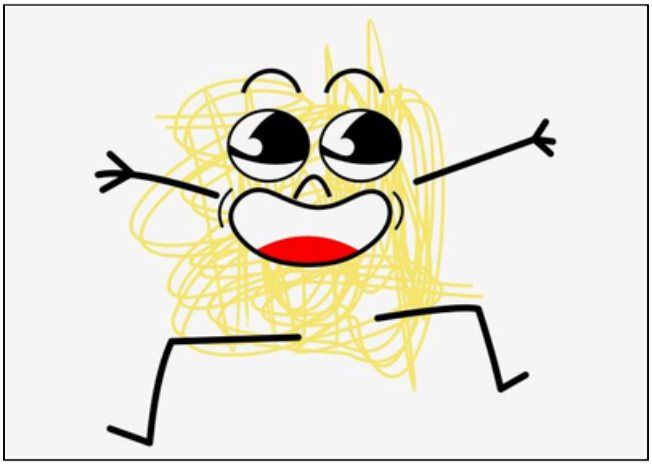


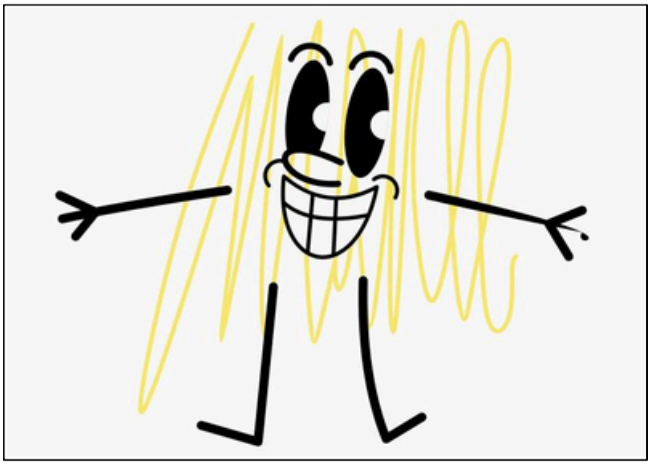


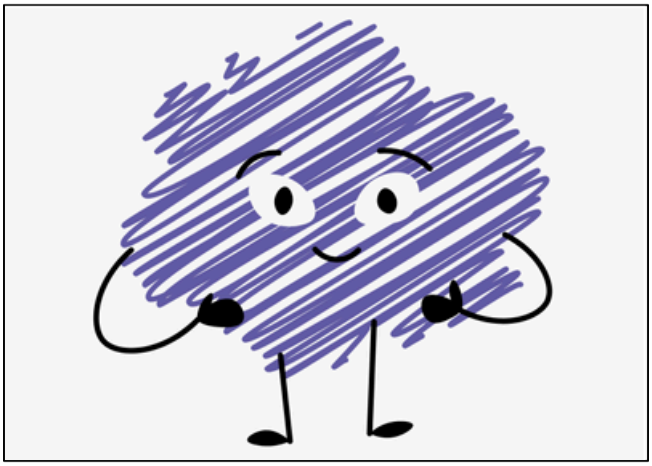

3



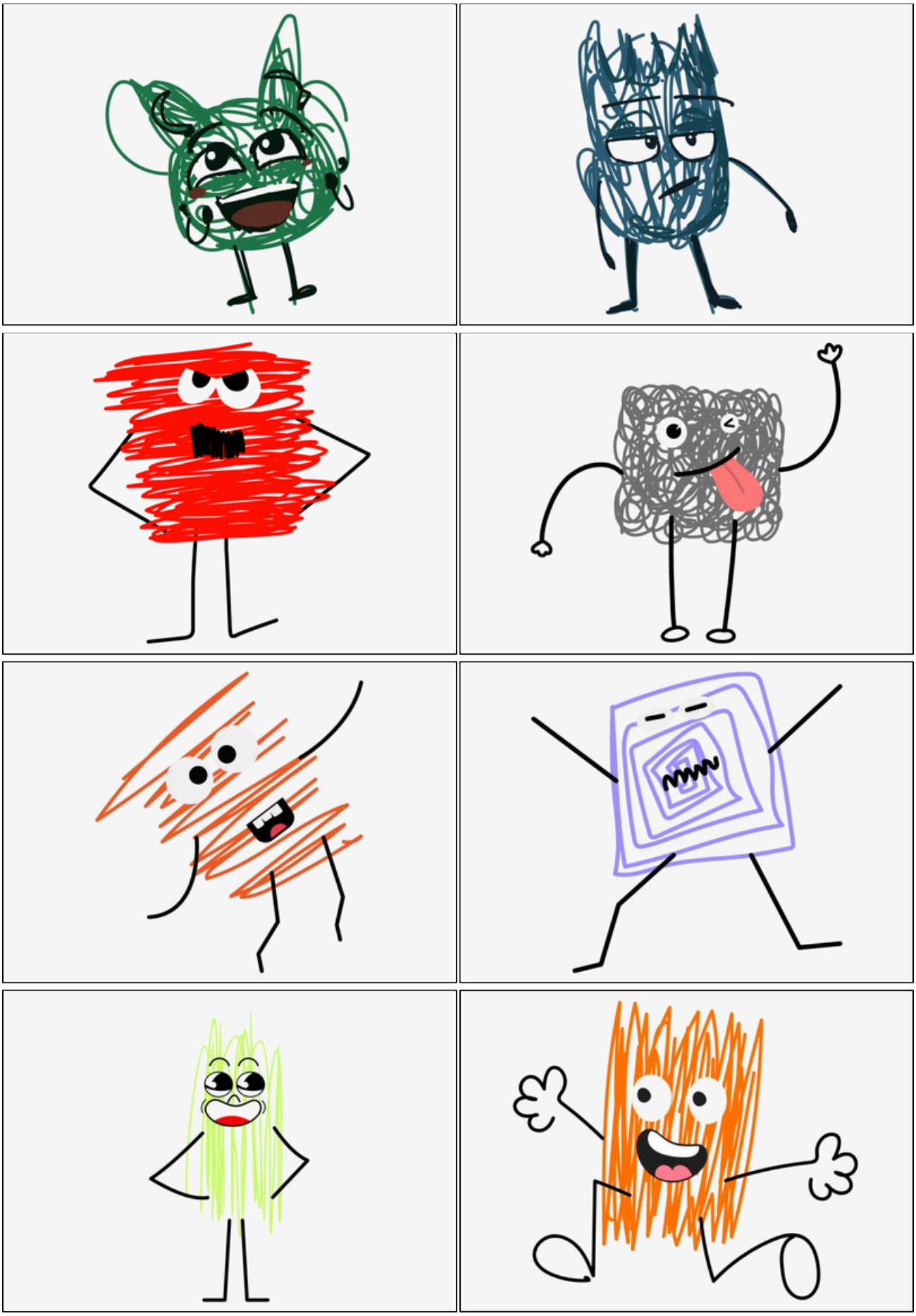


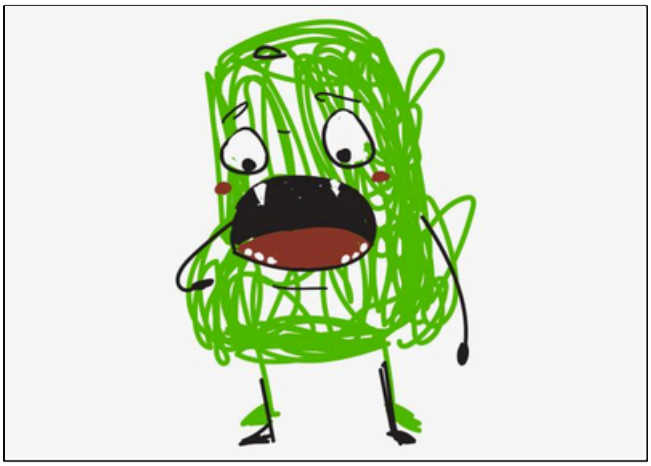


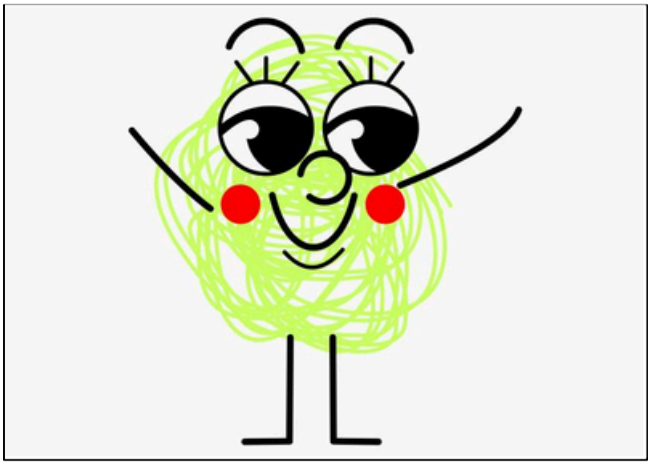


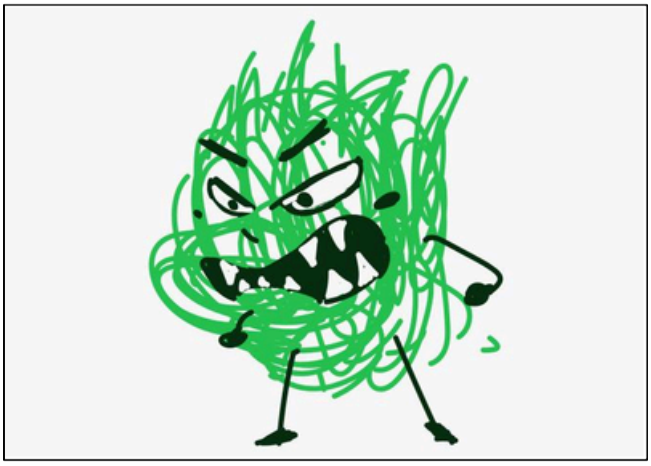
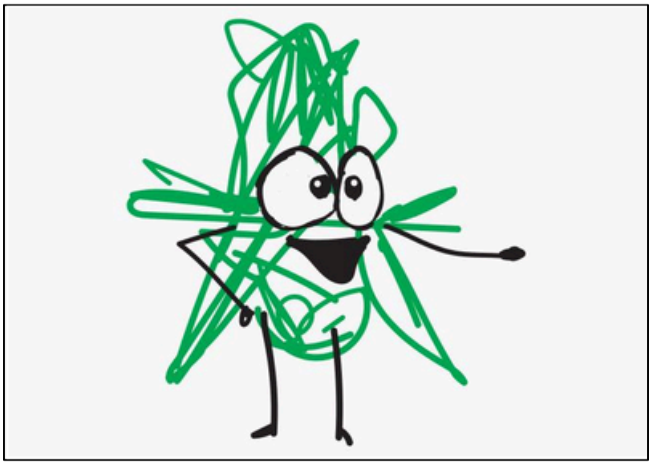


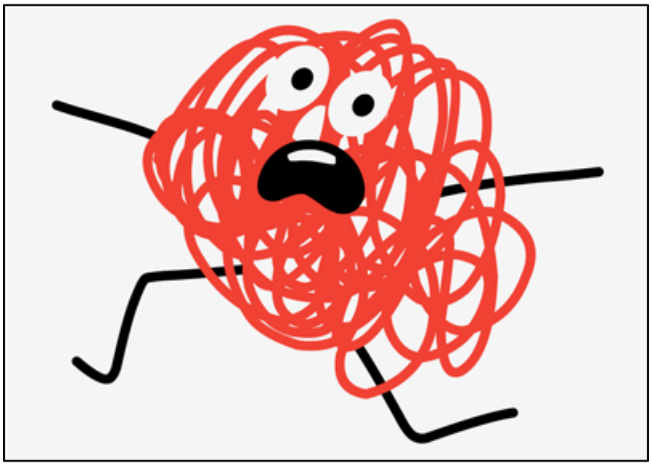


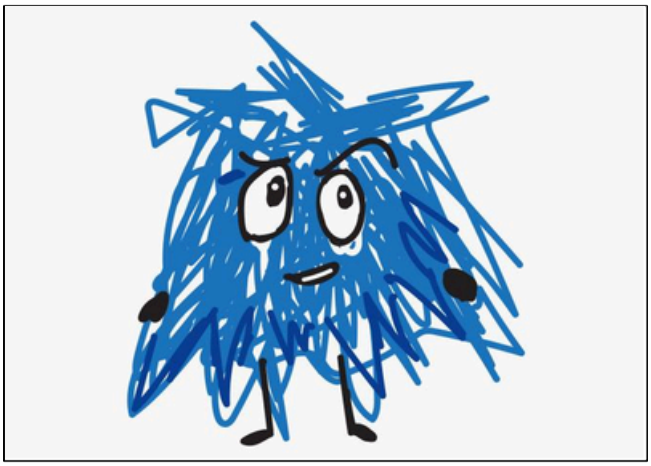


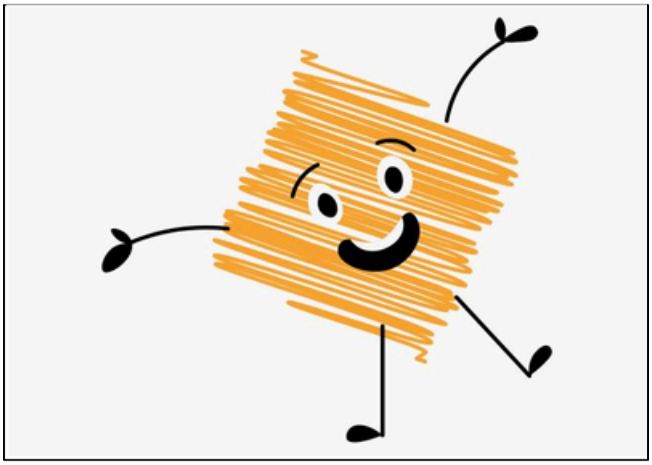


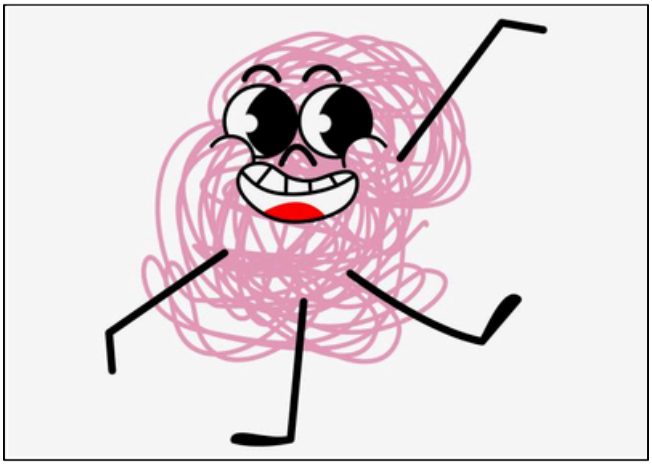
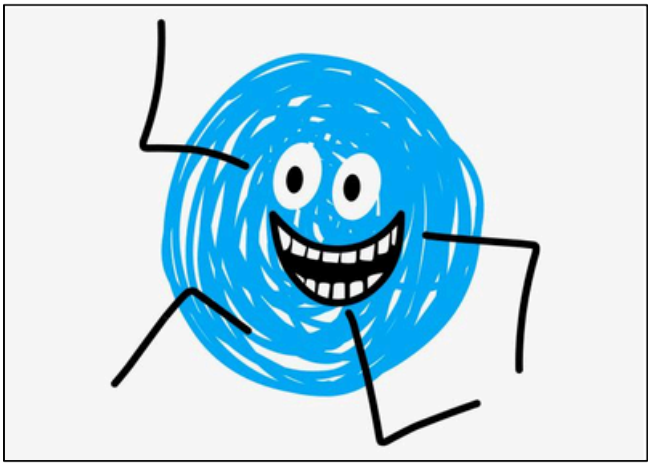







Projekt Partnerschaft



systemeinbewegung.de



SOCIALINIS HUBAS

socialinishubas.lt



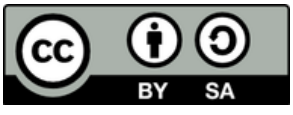
femedubeart.org



aifed.es



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views und opinions expressed are however those of the author(s) only und do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.