

**⌘ Beratung und Training**

**Aus der Praxis für die Praxis**

Christina Gutzeit

Kählerkoppel 2

24229 Strande

☎: 04349 / 913625

**Mobil:** 0177/ 2069409

**Mail:** [info@gutzeit-training.de](mailto:info@gutzeit-training.de)

**Web:** [www.gutzeit-training.de](http://www.gutzeit-training.de)

# Workshop-Angebot

## Selbstbehauptungs-Workshop für Studentinnen der Universität Kiel



*Wir sind einzigartig, mutig, schlau, stark und  
wunderbar ❤️!*

**Workshoptitel:**

## „Selbstbehauptungs-Workshop für Studentinnen der Universität Kiel“

**Zielgruppe:** Studentinnen der Universität Kiel

**Inhalte:**

**Tipps für mehr Schlagfertigkeit, Mut, Selbstfürsorge und Stärke.**

- Austausch mit anderen Studentinnen zum Thema sexuelle Diskriminierung und Gewalt
- Persönliche rote Linien definieren
- Verbale Reaktionsmöglichkeiten bei übergriffigen Sprüchen und Situationen
- Unterstützende Körpersprache bei übergriffigen Sprüchen und Situationen
- Absicht und Nachlässigkeit unterscheiden und angemessen reagieren
- Die vier Säulen der gewaltfreien Kommunikation
- Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung
- Unterstützende Suggestionen zur Umsetzung und Stärkung
- Die Kraft der „Inneren Königin“
- Sich stärken mit M.E.T. (Meridian-Energie-Technik)

**Seminarbeschreibung und Ziele:**

Immer wieder berichten Frauen an Universitäten, dass sie aufgrund ihres Geschlechts Übergriffigkeiten erfahren haben. Das ist nicht hinnehmbar. Manche Übergriffe sind bewusst provokant und diskriminierend, bis hin zu sexueller Gewalt, manche Übergriffe jedoch vielleicht nicht bewusst vom Gegenüber ausgeführt oder sogar gut gemeint, wie ein Applaus als vermeintliche Motivation, wenn eine Studentin etwas sagt, und dieser Applaus bei männlichen Studenten nicht üblich ist. Bewusst oder nicht bewusst, die Wirkung ist jedoch ähnlich. Das kann zu einer Stigmatisierung von Frauen führen, zu Scham, Ohnmacht und eine große Resignation auslösen, um nur einige Folgen dieses diskriminierenden Verhaltens aufzuzeigen. Sogar Studienabbrüche von Frauen sind als Folge aufgetreten, weil es manche studierenden Frauen einfach nicht mehr ausgehalten haben, immer wieder mit solchen Situationen konfrontiert zu werden. Natürlich verhalten sich nicht alle Männer an Universitäten Frauen gegenüber unangemessen, doch auch wenn es nur ein kleiner Teil ist, ist es für die betroffenen Frauen oft unerträglich, immer wieder diese Übergriffe zu erfahren. Zeit, dass wir Frauen uns stark machen, um auch in solchen Situationen selbstbestimmt aufzutreten und deutlich Grenzen aufzuzeigen.

Die Teilnehmerinnen bekommen Techniken vermittelt, sich auf übergriffige „Sprüche“ und Situationen gut vorzubereiten, anstatt „kalt“ erwischt zu werden. Sie lernen verschiedene Muster der Körpersprache, um dem Gesagten noch mehr Ausdruck zu verleihen. Durch eine Stärkung des Selbstwertgefühls finden die Teilnehmenden mehr Mut und Sicherheit, in solchen Situationen von der Ohnmacht in die Handlung zu kommen. Elemente aus dem positiven Denken festigen Ihren Lernerfolg.

Eingesetzte Methoden:

Austausch, Diskussion, Gruppenarbeit, Minivortrag, praktische Übungen, M.E.T, Reflexion und Entspannungsübungen.

**Max. Teilnehmendenzahl:** 15 TN

**Dozentin:** Christina Gutzeit, Personaltrainerin

Zertifizierte Sehtrainerin