INHOUSE WORKSHOP-KONZEPT SEXISMUS KONTERN

Rahmendaten

- Titel des Workshops: Sexismus kontern
- Uhrzeit / Dauer: 3 Stunden
- Format: Präsenz
- Sprache: Deutsch
- Zielgruppe: Frauen und weiblich gelesene Personen
- Teilnehmendenzahl: mind. 9, max. 15
- Workshopleitung / Moderation: Jette Tietze, Vanessa O'Brien

Ausgangslage und Zielgruppe

Sexistische Sprüche, abwertende Kommentare und Grenzüberschreitungen passieren oft unerwartet. Viele Betroffene erleben in solchen Situationen einen Schockmoment. Die passende Reaktionen fallen ihnen häufig erst später ein. Der Workshop setzt hier an und schafft einen geschützten Rahmen, um Reaktionsmöglichkeiten aufzuzeigen und praktisch zu üben.
Wir wollen einen sicheren Raum bieten, in dem wir über eigene Erlebnisse sprechen, gemeinsam Situationen analysieren und ggf. nachstellen, um uns gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. Aus diesem Grund richtet sich der Workshop an Frauen und weiblich gelesene Personen.
Es geht darum, Menschen, die von Sexismus betroffen sind, Strategien an die Hand zu geben und sich selbstwirksam zu fühlen.

Ablauf

Vorstellungsrunde	Ankommen, Zielklärung, Rollen und Schutzrahmen herstellen
Definitionen-Memo	Ice-Breaker, gemeinsames Begriffsverständnis zu Sexismus, Anti-Feminismus, Patriachat usw.
Erfahrungen teilen	Persönliche Erfahrungen teilen, typische Situationen sammeln und Reaktionshürden reflektieren, Vorbereitung auf Rollenspiele
Strategien lernen	Situationen einschätzen lernen, Konterstrategien kennenlernen, situationsabhängig bewerten und eigene Formulierungen entwickeln
Gemeinsam üben	Strategien in kurzen Rollenspielen oder Szenarien praktisch ausprobieren und auswerten

Ziele

Die Teilnehmenden entwickeln ein besseres Verständnis für sexistische Alltagssituationen und erarbeiten konkrete, situationsabhängige Handlungsstrategien. Sie üben diese Strategien praktisch, damit sie sich in künftigen Situationen sicherer, vorbereiteter und handlungsfähiger fühlen.

- Sexistische Alltagssituationen erkennen und einordnen.
- Eigene Reaktionsmuster und Hemmnisse reflektieren.
- Konkrete verbale und nonverbale Konterstrategien anwenden.
- Situationsangemessen zwischen Konfrontation, Abgrenzung, Unterstützung und Selbstschutz entscheiden.
- Handlungssicherheit durch Übungen, Rollenspiele und Feedback stärken.
- Gemeinschaftsgefühl durch stärkende Erfahrung in einer rein weiblichen Gruppe.

Methodik

Der Workshop ist interaktiv gestaltet. Im Mittelpunkt stehen Austausch, Reflexion, gemeinsames Entwickeln von Strategien und praktische Anwendung. Die Methoden schaffen einen geschützten Rahmen, da das Thema persönliche Erfahrungen berühren kann.

Phase	Methode	Ziel
Ankommen	Check-in / Disclaimer / Workshopregeln	Atmosphäre schaffen
Einstieg	Kurzinput / Definitionen-Memo	Gemeinsames Begriffsverständnis herstellen
Erfahrungs-austausch	Plenum, jede kommt zu Wort	Alltagssituationen sammeln und einordnen
Strategie-arbeit	Theoretischer Input und Gruppendiskussion	Reaktionsmöglichkeiten entwickeln
Übung	Rollenspiele und Feedback in Kleingruppen	Handlungssicherheit stärken
Reflexion	Feedbackrunde / Auswertung	Lernen sichern
Transfer	Persönlicher Aktionsplan	Anwendung im Alltag vorbereiten

Material und Anforderungen

benötigte Materialien vor Ort

- Handouts (Druckvorlage von Kursleiterinnen)
- Stifte
- Snacks
- Getränke
- Namensschilder

Raumanforderungen

- Bildschirm oder Beamer
- Stuhlkreis für Plenumsphasen
- Platz (zusätzlicher Raum) für Kleingruppenarbeit (3-5 Gruppen)
- Möglichkeit für Rückzug / Pause
- Bestenfalls: Barrierefreie Zugänglichkeit

Awareness und Schutzraum

- Freiwilligkeit bei persönlichen Beispielen
- Möglichkeit, Übungen auszusetzen oder den Raum zu verlassen
- Keine Verpflichtung zu Rollenspielen
- Sensibler Umgang mit belastenden Erfahrungen
- Hinweis auf Unterstützungsangebote
- Hinweis: Workshopleitung übernimmt keine therapeutische Funktion

Das Team

Wir, Vanessa O'Brien und Jette Tietze, leiten den Workshop „Sexismus kontern" als etabliertes Team. Uns ist dabei wichtig, trotz der sensiblen Thematik mit viel Einfühlungsvermögen eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen und offen sprechen können.
Unser Konzept hat sich bewährt. Seit 2024 führen wir den Workshop regelmäßig durch und haben dabei viel positives Feedback von Teilnehmerinnen erhalten. Kontinuierlich arbeiten wir Hinweise und neue Ideen für Konter-Strategien von den Teilnehmerinnen in die nächsten Workshops ein und können uns und das Konzept stetig weiterentwickeln. Wir sind beide hauptberuflich im Nachhaltigkeitsbereich tätig.

Kontakt

Jette Tietze
Vanessa O'Brien

Website: www.sexismus-kontern.org
Mail: team@sexismus-kontern.org