

# Empowerment-Workshop für Frauen: Sichtbar sein und hörbar werden

Workshop von Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

Donnerstag, 29. September 2022, 9 – 17 Uhr

Anmeldungen bitte unter: [fk5.gleichstellung@uol.de](mailto:fk5.gleichstellung@uol.de)

---

## ABSTRACT

Frauen lassen sich im verbalen Schlagabtausch immer noch leichter mundtot machen und in den körpersprachlichen Tiefstatus drängen als ihre männlichen Kollegen. Das liegt einerseits an mangelnder verbaler Schlagfertigkeit, andererseits an einer unsicheren Körpersprache. Unbewusste Signale der Unterwürfigkeit, die im Moment der Konfrontation ausgesendet werden, verraten dem Gegenüber die innere Verunsicherung. Denn starke Worte wirken nur, wenn der Körper stark mitspielt.

Ziel des Seminares ist es, sich Dominanz und selbstsicheres Standhalten anzueignen, ohne die eigenen Ideale und Werte zu verraten. Wer weiterhin wertschätzend und authentisch auftreten möchten, ohne sich gleichzeitig in die Defensive drängen zu lassen, sollte sich mit dem Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung auseinandersetzen. Denn ein durchsetzungsstarkes Auftreten wird immer auch von den inneren Einstellungen befeuert. Das Seminar bietet Informationen und diverse praktische Übungen zur souveränen Körpersprache und verbalen Wehrhaftigkeit in schwierigen Situationen wie bei Machtspielen, Manipulation und Konflikten.

---

Dieser Workshop ist Teil der Vortrags- und Workshopreihe  
**Gender und Diversity in MINT und Medizin**  
der Fakultäten V und VI