

# Selbstbehauptungstraining für Frauen



Kennen Sie das? Sie werden unpassend angemacht, es fällt ein Spruch, vielleicht auch eine unangenehme Berührung – eine schlagfertige Antwort oder eine andere gute Reaktion fällt Ihnen aber erst Stunden später ein.

Die anschließende Grübelelei über mögliche Er widerungen kann zudem gekoppelt sein, mit diffusen Schuldgefühlen und ungerechtfertigten Selbstvorwürfen. Wichtig ist es, diesen Mechanismus zu durchbrechen und selber handlungsfähig zu werden.

Ziel des Tagesseminars ist es, aus dem Nichthandeln auszusteigen, die eigenen Handlungsschritte aktiv zu gestalten und gezielt Grenzen zu setzen. Dies ist unabhängig davon, ob ein dummer Spruch von der Gegenseite kommt, es sich um einen gezielten verbalen Angriff, eine sexuell abwertende Bemerkung oder sogar einen sexuell tätlichen Übergriff handelt.

Das Selbstbehauptungstraining beinhaltet einen hohen Anteil von Rollenspielen und praktischen Übungen. Durch diese erhalten die Frauen die Möglichkeit, ihre bisherigen Verhaltensweisen, aber auch Ängste und Blockaden aktiv zu erforschen, sowie verschiedene Handlungsalternativen auszuprobieren. Jede Teilnehmerin erhält die Möglichkeit, die für sie passenden Reaktionen herauszufinden und einzuüben, um zukünftig besser mit übergriffigen Situationen umzugehen.

---

## **Trainerin:**

Karina Gütges, langjährige Erfahrung als Kriminalbeamtin in der Prävention von häuslicher und sexualisierter Gewalt, Therapeutin, Coach, weitere Infos unter: [www.die-mutmachende.de](http://www.die-mutmachende.de)

## **Zielgruppe/Teilnahmezahl:**

alle weiblichen Universitätsangehörigen – auch Studentinnen (min. 4, max. 14 Teilnehmerinnen)

## **Teilnahmebeitrag:**

Kostenlos, Jubiläums-Aktion „30 Jahre Frauenbeauftragte“

## **Veranstaltungsrahmen:**

Zeit: 2. April 2019, 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

## **Anmeldung über das ZWW:**

Verbindliche Anmeldung bis 18. März [online](#)

## **Weitere Informationen:**

Dr. Marion Magg-Schwarzbäcker, Tel. 0821/598-5145

E-Mail: [klever@zbe.uni-augsburg.de](mailto:klever@zbe.uni-augsburg.de)

Website: [www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever](http://www.uni-augsburg.de/gendermainstreaming/klever)

**KLeVer** (Karriere und Lebensplanung Verbinden) wird vom Büro für Chancengleichheit der Universität Augsburg konzipiert und in Kooperation mit der Mitarbeiterfortbildung des ZWW (Zentrum für Weiterbildung und Wissenstransfer) durchgeführt. Veranstalterin: Frauenbeauftragte der Universität Augsburg