

Gesprächs- und Fortbildungsangebot für Frauen

Workshop für interessierte betroffene Frauen (vorwiegend aus dem Bistum Münster)

Thema der Veranstaltung: Raus aus der Sprachlosigkeit Teil III

Moderation: Susanne Bintz, Dipl.-Päd., Kommunikationstrainerin / Coach
 Melanie Hach, stellv. Vorsitzende UAK Münster e. V.

Zeit: Freitag, 17.04.2026, 15 Uhr – 17.30 Uhr

Raum: Geschäftsstelle des UAK Münster e. V., Krummer Timpen 63a, 48143 Münster

Zeit	Inhalt	Moderation
15:00 – 15:10	Ankommen / Begrüßung - Kurzes Blitzlicht zur aktuellen Verfassung - Rückblick auf die Kernbotschaften aus Teil I und II	Susanne Bintz & Melanie Hach
15:10 – 15:20	Überblick über die Themen: - Gesunder Egoismus: berechnete Forderungen formulieren - NEIN-Sagen: Die Erlaubnis zur Abgrenzung - Resonanz ohne Angst: Stabil bleiben, wenn Gegenwind kommt	Susanne Bintz
15:20 – 16:00	Gesprächsstrategien im Fokus: 1. Das eigene Ziel festlegen: - Will ich den Konflikt klären oder mich nur schützen? - Haltung zeigen: „Ich muss nicht überzeugen, ich stehe für mich ein.“ 2. Ich-Botschaften senden: Klarheit statt Vorwurf (Wahrnehmung, Gefühl, Wunsch). 3. Killerphrasen entlarven: Erkennen von Gaslighting oder Beschwichtigungstaktik.	Susanne Bintz
16:00 – 16:10	PAUSE	
16:10 – 17:20	Praktische Übungen: Souverän Kontern Übungen zum „Rollenwechsel“ von der emotionalen „Kind-Rolle“ (Ohnmacht) in die sachliche „Erwachsenen-Rolle“ Notfallstrategien: Universelle Konterstriche für den Notfall	Susanne Bintz
17:20 – 17:30	Abschluss & Ausblick - Feedback-Runde - Wünsche für Folgetermine oder Vertiefungsthemen	Susanne Bintz & Melanie Hach
17:30	Ende der Veranstaltung	