

# Gesprächs- und Fortbildungsangebot für Frauen

Workshop für interessierte betroffene Frauen vorwiegend aus dem Bistum Münster

## Thema der Veranstaltung: Raus aus der Sprachlosigkeit Teil IV

**Moderation:** Susanne Bintz, Dipl.Päd., Kommunikationstrainerin / Coach  
 Melanie Hach stellv. Vorsitzende uak

**Zeit:** Freitag, 03.07.2026; 15.00 Uhr – 17.30 Uhr

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

Zeit	Inhalt	Moderation
15:00 – 15:10	<b>Ankommen / Begrüßung</b> - Kurzes Blitzlicht zur aktuellen Verfassung - Kurzer Rückblick auf Teil I–III - Gemeinsame Klärung: Was stärkt mich heute?	Susanne Bintz & Melanie Hach
15:10 – 15:20	<b>Innere Haltung vor dem Gespräch</b> „Ich muss nichts beweisen.“ Selbstdefinition statt Fremdzuschreibung Klärung: Will ich reden, mich schützen oder einen Kontakt begrenzen?	Susanne Bintz
15:20 – 16:00	<b>Selbstwirksam kommunizieren</b> - Wiederkehrende Situationen erkennen (Trigger, Muster) - Innere Klarheit vor äußerer Kommunikation - Die Kunst der konsequenten Wiederholung: ruhig, klar, standhaft	Susanne Bintz
16:00 – 16:10	<b>PAUSE</b>	
16:10 – 17:20	<b>Praxis: Souverän bleiben bei belastenden Begegnungen</b> - Umgang mit Bagatellisierung, Vertröstung, kirchlicher Sprache - Notfall-Sätze bei Überforderung oder Grenzverletzung - Rollenwechsel: Aus der Ohnmacht in eine selbstbestimmte Erwachsenen-Position - Schutz vor innerer Selbstabwertung - Kleine Rituale zur Stabilisierung	Susanne Bintz
17:20 – 17:30	<b>Abschluss &amp; Ausblick</b> - Feedback-Runde - Wünsche für Folgetermine oder Vertiefungsthemen	Susanne Bintz & Melanie Hach
17:30	<b>Ende der Veranstaltung</b>	