

WenDo

Selbstbehauptung im
Berufsalltag:

Grenzen setzen und
Selbstsicherheit stärken



Zielgruppe

WenDo ist feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und richtet sich ausdrücklich an **FLINTA*** Personen, die in einem geschützten und diskriminierungsfreien Raum lernen möchten, sich selbst zu verteidigen und ihre eigenen Grenzen zu setzen. Das Ziel ist es, eine inklusive Atmosphäre zu schaffen, in der sich jede:r wohlfühlen kann. In diesem Raum fördern wir gegenseitigen Respekt, Empowerment und Solidarität.

Es wird großer Wert darauf gelegt, den Workshop so zu gestalten, um allen Teilnehmenden eine optimale Erfahrung zu ermöglichen. Es stehen barrierefreie Räumlichkeiten zur Verfügung, damit auch FLINTA* mit Behinderungen am Workshop teilnehmen können.

*FLINTA ist eine Sammelbezeichnung für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen

Was ist WenDo?

WenDo ist **feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung** für FLINTA Personen, entstanden während der 68er Bewegung in Kanada und ist während der zweiten Frauenbewegung nach Deutschland gelangt.

Bei der Wahl der Techniken, lag der Anspruch darauf, dass die Selbstverteidigungstechniken für die Teilnehmenden **schnell erlernbar und effektiv** in der Anwendung im Alltag sind. Allerdings haben die Gründerinnen schnell festgestellt, dass Frauen* und Mädchen* durch ein gutes Techniktraining allein nicht unbedingt in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden oder sich befähigt fühlen, sich gegen Übergriffe zu verteidigen. In dem Sinne entstand ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept, das auf eine **ganzheitliche Stärkung auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene** ausgerichtet ist. So erschließt sich auch die Bezeichnung des Konzeptes. Der Begriff WenDo bedeutet **Weg der Frauen*** und deutet auf den Erfahrungsweg hin, der von den Teilnehmenden während eines WenDo-Kurses gemacht wird

(FLINTA ist eine Sammelbezeichnung für Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen.)

Ein ganzheitlicher Ansatz

In diesem **praxisorientierten** Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr Handlungsrepertoire zu erweitern, um Konflikt- und Stresssituationen im beruflichen sowie privaten Alltag souverän meistern zu können.

WenDo ist ein ganzheitliches Selbstverteidigungskonzept, das über körperliche Techniken hinausgeht. Insofern werden neben Selbstverteidigungstechniken, körperorientierte und theaterpädagogische Methoden eingesetzt, um Eigenwahrnehmung zu fördern, **selbstregulatorische Prozesse** zu erwecken sowie **eigene Handlungspotenziale zu entdecken, zu stärken und zu erweitern**. Mit gezielten Übungen lernen Sie ihre Grenzen besser wahrzunehmen und wie Sie eine **gesunde Abgrenzungsfähigkeit** entwickeln können. WenDo knüpft an der Lebenswelt der Teilnehmenden an und schafft Raum für persönliche Erfahrungen sowie deren Reflexion im Kontext gesellschaftlicher Machtverhältnisse. Im Fokus steht eine **lösungs- und ressourcenorientierte Herangehensweise**, die dabei unterstützen soll, mit Herausforderungen im Berufsalltag umzugehen und die Lebensqualität entsprechend zu verbessern.

Inhalte der beiden Tage

Die Herangehensweise und die Methodik erfolgt auf körperlicher, emotionaler sowie auf psychischer Ebene:

- Handlungsrepertoire aus unterschiedlichen Selbstverteidigungstechniken
- Gezielter Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Selbstregulation im Hinblick auf Atmung und Entspannung
- Wahrnehmung der eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und Grenzen
- Auseinandersetzung mit geschlechtsrollentypischen Selbstbild, Erwartungen und Glaubenssätzen
- Täterstrategien und Opferhaltungen
- Umgang mit Angst, Panik, Wut und Ohnmacht
- Auseinandersetzung mit praxisorientierten Konflikt- und Gewaltsituationen

Ziele des Workshops

Das Seminar kombiniert theoretische Inputs mit praktischen Übungen, Rollenspielen und Gruppendiskussionen. So wird ein interaktives Lernen ermöglicht, das den Frauen* hilft, das Gelernte direkt anzuwenden und in ihren Berufsalltag zu integrieren.

Ein wichtiger Bestandteil des Workshops ist die Arbeit mit **Glaubenssätzen**, die v.a. Frauen* während ihres Lebens durch Sozialisierungsprozesse und Erziehung entwickeln und sie daran hindern auf ihr **Bauchgefühl zu hören, Grenzen wahrzunehmen und für diese entsprechend einzustehen.**

Ziel ist es, dass jede Teilnehmerin mit einem **gestärkten Selbstbewusstsein und konkreten Werkzeugen nach Hause geht, um Konflikte frühzeitig zu erkennen, konstruktiv anzugehen und sich selbstsicherer bewegen zu können.**

Datum: 31.05. & 01.06.2025

Ort: Bürgerzentrum Deutz

Zeitlicher Rahmen: 9:00 – 16:00 Uhr

Referentin: Jennifer Schmit

Kosten: 399 €

Bei Fragen kannst du uns gerne eine Mail schreiben oder du rufst uns an. Die Anmeldung verläuft über den Anmeldelink auf der Homepage.



Melanie Balle-Günthör
Mobil: 0151 68450898
Mail: info@traumastudio.de