



Für Frauen!

# Selbstbehauptung in Macht- und Männerzirkeln

Souveräner Umgang mit Zirkeln und Typen der Macht

BAUEN SIE IHR STANDING AUS  
UND POSITIONIEREN SIE SICH  
ERFOLGREICH!

**Souverän und durchsetzungsstark:  
Entdecken Sie die Mechanismen der Macht  
und gewinnen Sie Einfluss.**

- > **Habitus & Ritus** in Männerzirkeln
- > Typisches **Verhalten auf oberster Machtebene**
- > Welche **Haltung zu mir selbst** nehme ich ein?
- > Wie wird **mein Verhalten auf der Körperebene** wahrgenommen?
- > **Dominanz- & Opferverhalten** in Stresssituationen
- > Die untrennbare Verbindung aus **körperlicher und mentaler Ebene**
- > Männliche und weibliche Formen der **Körpersprache**

## IHRE TRAINER



**Christian Ehl**  
Personalberater & Systemischer  
Business Coach, Geschäftsführer  
Ehl Professional Development  
GmbH



**Oliver Dreber**  
Kommunikations- & Führungs-  
kräftetrainer, Geschäftsführer  
Hara Do UG

## Embodiment

„Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!“ ist das Trainings-Credo. Das Seminar arbeitet mit körperlichen **Wahrnehmungsübungen** aus fernöstlichen Kampfkünsten, die zu einer **stärkeren Selbstbehauptung** führen.

## SEMINARBESCHREIBUNG

### SETZEN SIE SICH ALS WEIBLICHE FÜHRUNGSKRAFT GEGEN DIE "JUNGS" DURCH!

Sie sind erfolgreich, kompetent und motiviert. Und dennoch gibt es immer wieder Situationen mit männlichen Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kunden, die Ihnen die Zornesröte ins Gesicht treiben, Ihren Bauch zum Grummeln bringen oder Ihre Hände zum kalten Schwitzen.

In diesem Seminar trainieren Sie pragmatische Übungen zur bewussten Selbstwahrnehmung - Körper, Stand, Haltung sowie aktive Wege zur effektiven Selbstbehauptung.

#### METHODIK

Das Verstehen von psychologischen Mechanismen spielt eine genauso große Rolle wie das angeleitete Reflektieren der eigenen Wirkung auf andere. Im Zentrum dabei steht die Erkenntnis, dass jede mentale Haltung eine Körperhaltung manifestiert und umgekehrt. Die eingenommene Haltung wiederum geht in Resonanz mit der Umwelt.

Mithilfe von situativen und körperlichen Wahrnehmungsübungen wird theoretisches Wissen auf eine erlebbare, konstruktive Ebene gebracht. Dabei wechseln sich Frontalelemente mit Einzel- und Gruppenarbeit sowie moderierten Runden und praktischen Übungen ab.

Das Ziel liegt darin, dass die Teilnehmerinnen den Workshop mit im geschützten Raum erprobten Ideen und neuen Impulsen verlassen. Dies wird Ihnen dabei helfen, sich noch sicherer in von Männern dominierten Arbeitsumfeldern zu bewegen und anders wahrgenommen zu werden.

#### IHR NUTZEN

- > Verständnis für männliche Regeln und Umgangsformen
- > Auseinandersetzung mit der eigenen Außenwirkung
- > Funktionsweise von Machtzirkeln
- > Einflussnahme auf Machtzirkel als Frau
- > Teil von Machtzirkeln werden

#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Christa Rehse  
Konferenz-Managerin

„Ihre Fragen zur Veranstaltung beantworte ich gerne!“

Telefon: +49 8151 2719-16

[christa.rehse@management-forum.de](mailto:christa.rehse@management-forum.de)



## IHRE TRAINER



#### Christian Ehl

ist Geschäftsführer der Ehl Professional Development GmbH. Seine Arbeit dreht sich um die berufliche Weiterentwicklung von Menschen. Als Personalberater, Business Coach und Leiter für Führungskräfteentwicklungsprogramme berät und begleitet er Einzelpersonen und Teams in Veränderungsprozessen, zur Führungsarbeit, Außenwirkung, Konflikten und zielführender Kommunikation.



#### Oliver Dreber

ist Trainer und Geschäftsführer der Hara Do UG – Institut für Kampf & Kommunikation. Mit dem Ansatz „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!“ wird Kommunikation körperlich erfahrbar gemacht. Oliver Dreber unterstützt Unternehmen und Institutionen bei der Förderung und Entwicklung von Fach- & Führungskräften mit einem besonderen Fokus auf Frauen. Er trägt den 3. Dan Shotokan-Karate und ist Trainer für Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Gewaltprävention.

## ERSTER SEMINARTAG

### Bewusstsein schärfen und Aufmerksamkeit lenken

#### Herzlich willkommen!

- > Begrüßung durch Management Forum Starnberg und die Seminarleiter
- > Überblick über Agenda und Seminarziele

#### Habitus & Ritus in Männerzirkeln

- > Inblicke in männliches Macht- und Rollenverhalten
- > Inhaltliche Aufklärung mithilfe soziologischer Forschungsergebnisse

#### Typologien der Macht: Die dunkle Triade

- > Erläuterung von typischem Verhalten auf oberster Machtebene
- > Die dunkle Triade: Die besonderen Machttypen
- > Zielführender Umgang mit Machttypen
- > Spielregeln der Macht – wer sie versteht, kann mitspielen und das Spiel beeinflussen.
- > Schon mal daran gedacht?
  - **Netzwerke** - Wen kennst Du?
  - **Status** - Wo wohnst Du, auf welcher Uni warst Du?
  - **Mentor** – Wie gewinne ich Förderer?
  - **Deals** – Geben UND nehmen!
  - **Gunst** – „Divide et impera“, ICH entscheide!
  - **Machtzirkel** – Verbündete gewinnen!
  - **Auftritt** - Kleider machen Leute!
  - **Vogelperspektive** – Details nicht kennen macht auch nichts!
  - **Wissensvorsprung** - Ich weiß etwas, was Du nicht weißt!

#### Selbst- & Fremdwahrnehmung

- > Was ist mein Bild von mir? Welche Haltung nehme ich mir selbst gegenüber ein?
- > Welche Signale sende ich und wie wird mein Verhalten auf der Körperebene von anderen wahrgenommen?
- > Wie wirkt sich meine mentale Haltung auf meine Selbstbehauptung aus?

#### Dominanz- & Opferverhalten in Stresssituationen

- > Erkennen von günstigem und ungünstigem eigenem Verhalten
- > Wege aus der emotionalen Falle

#### Rollenspiele in verschiedenen Settings

### Zusammenfassung und Ausblick auf den zweiten Seminartag

## Zeitlicher Ablauf 1. Seminartag

- 9.00 Beginn des Seminars
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen
- 17.00 Ende des ersten Seminartages

### GET-TOGETHER

Am Ende des ersten Seminartages lädt Management Forum Starnberg Sie herzlich ein zum Dialog mit der Trainerin und den Teilnehmern – eine Gelegenheit für Erfahrungsaustausch und Kontakte.

## ZWEITER SEMINARTAG

### Handlungsoptionen erkennen und souverän agieren

#### Umgang mit Verbalattacken

- > Formen des Angriffs im beruflichen Alltag
- > Die untrennbare Verbindung aus körperlicher und mentaler Ebene

#### Männliche und weibliche Formen der Körpersprache

- > Wo liegen die Unterschiede?
- > Was entspricht dem natürlichen Verhalten der Teilnehmerinnen?
- > Wie kann Körpersprache effektiv und authentisch werden?

#### Auftritt, Präsenz, Haltung

- > Die körperliche Ebene eines selbstbewussten und starken Verhaltens
- > Aufklärung zu und Einübung von sicherem und klarem Wirken

#### Authentizität – den eigenen Weg finden

- > Was passt zu mir?
- > Womit fühle ich mich wohl?

#### Rollenspiele in verschiedenen Settings

Zusammenfassung und Abschluss

## Zeitlicher Ablauf 2. Seminartag

- 9.00 Beginn des zweiten Seminartages
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen
- 17.00 Ende des Seminars

Die Kommunikations- und Kaffeepausen werden im Verlauf des Seminars festgelegt.

# INFORMATIONEN

## ZIELGRUPPE

Mit diesem Seminar wenden wir uns an alle weiblichen Fach- und Führungskräfte, die sich in männlich geprägten Machtzirkeln besser auskennen und durchsetzen wollen.

## ANMELDUNG

> **per Telefon:** +49 8151 27190 > **per Telefax:** +49 8151 2719-19 > **per E-Mail:** info@management-forum.de  
> **per Internet:** www.management-forum.de/selbstbehauptung > **per Post:** Management Forum Starnberg GmbH · Maximilianstr. 2b · D-82319 Starnberg

## TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das zweitägige Seminar beträgt € 1.995,- zzgl. gesetzlicher MwSt. Die Teilnahmegebühr enthält Arbeitsunterlagen, Getränke, Kaffeepausen und Mittagessen. Jede Anmeldung wird von Management Forum Starnberg GmbH schriftlich bestätigt. Sollte mehr als eine Person aus einem Unternehmen an dieser Veranstaltung teilnehmen, gewähren wir dem zweiten und jedem weiteren Teilnehmer 10% Preisnachlass. Die Teilnahme an der Veranstaltung setzt Rechnungsausgleich voraus. Orts-, Format- und Programmänderungen behalten wir uns vor. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an.

## RÜCKTRITT

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Seminargebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

## TERMINE UND ORTE

**Mittwoch, 11. und Donnerstag, 12. November 2020 in Bad Homburg:** Maritim Hotel Bad Homburg, Ludwigstraße 3, D-61348 Bad Homburg, Tel.: +49 6172 6600-138, Fax: +49 6172 660-100, E-Mail: info.hom@maritim.de, Internet: www.maritim.de/bad-homburg, Zimmerpreis: € 125,- ohne Frühstück.

## ZIMMER-RESERVIERUNG

Für dieses Seminar steht Ihnen im Veranstaltungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Buchung rechtzeitig und direkt im Hotel unter Berufung auf Management Forum Starnberg vor. Der Zimmerpreis ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

## REGISTRIERUNG

Der Veranstaltungs-Counter ist ab einer Stunde vor Veranstaltungsbeginn zur Registrierung geöffnet. Als Ausweis für die Teilnahme gelten Namensplaketten, die vor Beginn zusammen mit den Arbeitsunterlagen ausgehändigt werden.

## MANAGEMENT FORUM STARNBERG

Als Veranstalter von Fachkonferenzen und -seminaren für Führungskräfte stehen wir für > professionelle Planung, Organisation und Durchführung > Zusammenarbeit mit namhaften Referenten > aktuelle Themen und sorgfältig recherchierte Inhalte > viel Raum für informative Diskussionen und interessante Kontakte

## INHOUSE-SCHULUNGEN UND EINZEL-COACHING

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot. Ihr Ansprechpartner: Peter Bartl, Tel.: +49 8151 27190, peter.bartl@management-forum.de

## ANREISE



Mit der Deutschen Bahn ab € 54,90 (einfache Fahrt mit Zugbindung inklusive City Ticket (zur Nutzung in bestimmten Tarifzonen des ÖPNV für An- und Abreise in 126 Städten; solange der Vorrat reicht) deutschlandweit zur Veranstaltung von Management Forum Starnberg!



Fax +49 (0) 81 51/27 19-19, [www.management-forum.de/selbstbehauptung](http://www.management-forum.de/selbstbehauptung)



Bitte Coupon fotokopieren oder ausschneiden und im Briefumschlag oder per Fax an: Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg

Ja, hiermit melde ich mich an für das Seminar

## Selbstbehauptung in Macht- und Männerzirkeln

11./12. November 2020 in Bad Homburg

Management Forum  
Starnberg GmbH  
Frau Elisabeth Di Muro  
Maximilianstraße 2b  
D-82319 Starnberg

1. Name	2. Name
Vorname	Vorname
Position	Position
Abteilung	Abteilung
Firma	
Straße/PF	PLZ/ Ort
Telefon	Telefax*
E-Mail*	
Branche	Beschäftigungszahl: ca.
Datum	Unterschrift

X9171

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Datenschutzhinweis: Die Management Forum Starnberg GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg, unter info@management-forum.de, oder telefonisch unter +49 8151 2719-0 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter [www.management-forum.de/mfs-datenschutz/](http://www.management-forum.de/mfs-datenschutz/) einsehen. \*Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir Sie über verschiedene Marketing-Kanäle (Post, Fax, E-Mail, App, Social Media) über unser aktuelles Angebot informieren dürfen.