

**FEM  
CON**

Empowering  
Women in  
Construction



Ihr Leitfaden für

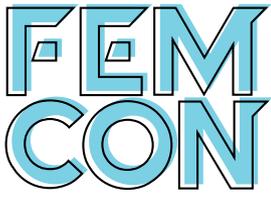
# STÄRKUNG DER ROLLE DER FRAUEN IM BAU GEWERBE

[www.femalesinconstruction.eu](http://www.femalesinconstruction.eu)



FEMCON Curriculum ©  
2022/2024 by FEMCON  
Consortium is licensed  
under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Empowering  
Women in  
Construction



Pädagogischer Leitfaden &  
Arbeitsblatt

## MODUL 3

# SELBSTBEHAUPTUNG UND KOMMUNIKATION AM ARBEITSPLATZ

[www.femalesinconstruction.eu](http://www.femalesinconstruction.eu)



FEMCON Curriculum ©  
2022/2024 by FEMCON  
Consortium is licensed  
under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# Tabelle der Inhalte

- 01 FEMCON Offene Bildungsressourcen
- 02 Modul Einführung
- 03 Informationen zum Modul
- 04 Leitfaden für Moderatoren
- 05 Ressourcen für Lernende
- 06 Arbeitsblätter



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

# FEMCON Offene Bildungsressourcen

## FEMCON-Projekt

FEMCON entwickelt innovative berufliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen, die Frauen, die im Baugewerbe tätig sind oder eine Karriere in Erwägung ziehen, dabei unterstützen, sichtbare Positionen in der Branche zu erreichen.

Auf diese Weise will FEMCON die Attraktivität des Sektors für andere erhöhen und so dazu beitragen, dass sich mehr Frauen für diesen Sektor entscheiden.

Das langfristige Ziel der FEMCON-Ausbildung ist es, die weiblichen Arbeitskräfte in der Bauindustrie in ganz Europa zu beeinflussen, sich ihrer Rechte auf Gleichberechtigung in der Industrie bewusst zu werden und ihre Fähigkeiten zu nutzen, um ihre Karrierechancen zu verbessern und so die Bedingungen für einen positiven Wandel zu schaffen, der die Aussichten der Industrie verbessert und es Frauen ermöglicht, sich zu entfalten.

## Offene Bildungsressourcen

Die offenen Bildungsressourcen (OER) von FEMCON zielen darauf ab, Ausbilder in der beruflichen Bildung in die Lage zu versetzen, Frauen, die im Baugewerbe arbeiten oder sich für eine Karriere interessieren, spezielle Lerninhalte zu vermitteln, um den beruflichen Aufstieg und die Entwicklung von Frauen in dieser Branche zu fördern. Die Online-Ressourcen sind auf die Bedürfnisse von Frauen in der Branche ausgerichtet und werden von Berufsbildungsorganisationen und weiteren Bildungsanbietern in ganz Europa zur Verfügung gestellt, was sie sehr zugänglich macht.

Die Ressourcen decken branchenspezifische Themen ab, wobei die Bedürfnisse und Bedingungen für den Einstieg in diesen Bereich, die Rolle der Frauen in der Baubranche, die Möglichkeiten der beruflichen Weiterentwicklung, Kommunikation und Durchsetzungsvermögen sowie das Verständnis für neue technologische Lösungen und Trends im Bauwesen und die Möglichkeiten zur Entwicklung innovativer Unternehmen auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen im Vordergrund stehen.

## Das TRIPLE "I"

Das Kurskonzept basiert auf der TRIPLE "I"-Idee und zielt darauf ab:

**INSPIRE: INSPIRIEREN** Sie Frauen, im Baugewerbe zu arbeiten und Unternehmen, Frauen einzustellen,

**IMPROVE: VERBESSERUNG** der beruflichen Fähigkeiten, der Managementfähigkeiten und der sozialen Kompetenzen,

**INNOVATE: INNOVATION** innerhalb der Arbeitsmöglichkeiten und im Baugewerbe.

Jedes Modul soll Frauen dazu inspirieren, neue Herausforderungen in der Bauindustrie anzunehmen, ihre persönlichen Fähigkeiten und ihr Denken über Karrieren in der Bauindustrie zu verbessern und eine innovative Einstellung zu entwickeln, um eine Karriere in der Bauindustrie zu beginnen und zu entwickeln. Der Kurs zielt darauf ab, Geschäftsinhaber zu inspirieren, Frauen in der Branche zu engagieren und zu ihrer Entwicklung beizutragen.

## Die Kursstruktur

Der Kurs behandelt Themen wie neue Herausforderungen im Bauwesen, Management von Bauprojekten und Soft Skills, die für eine effektive Arbeit im Bauwesen erforderlich sind.

Im Einzelnen sind 5 Module verfügbar:

MODUL 1: Stereotype, die Frauen im Baugewerbe betreffen

MODUL 2: Gut arbeiten im Baugewerbe

MODUL 3: Selbstbehauptung und Kommunikation am Arbeitsplatz

MODUL 4: Zukunft des Bauens

MODUL 5: Disruptive Unternehmen (Innovation)

## Wie zu verwenden

Die Ressourcen sind in erster Linie für das Lernen im Klassenverband gedacht, um Berufsbildungsseminare zu erleichtern. Sie können jedoch flexibel für die Nutzung im Selbststudium betrachtet oder an die Bedürfnisse spezifischer Ausbildungsprogramme angepasst werden.

# Modul Einführung

## Das Warum

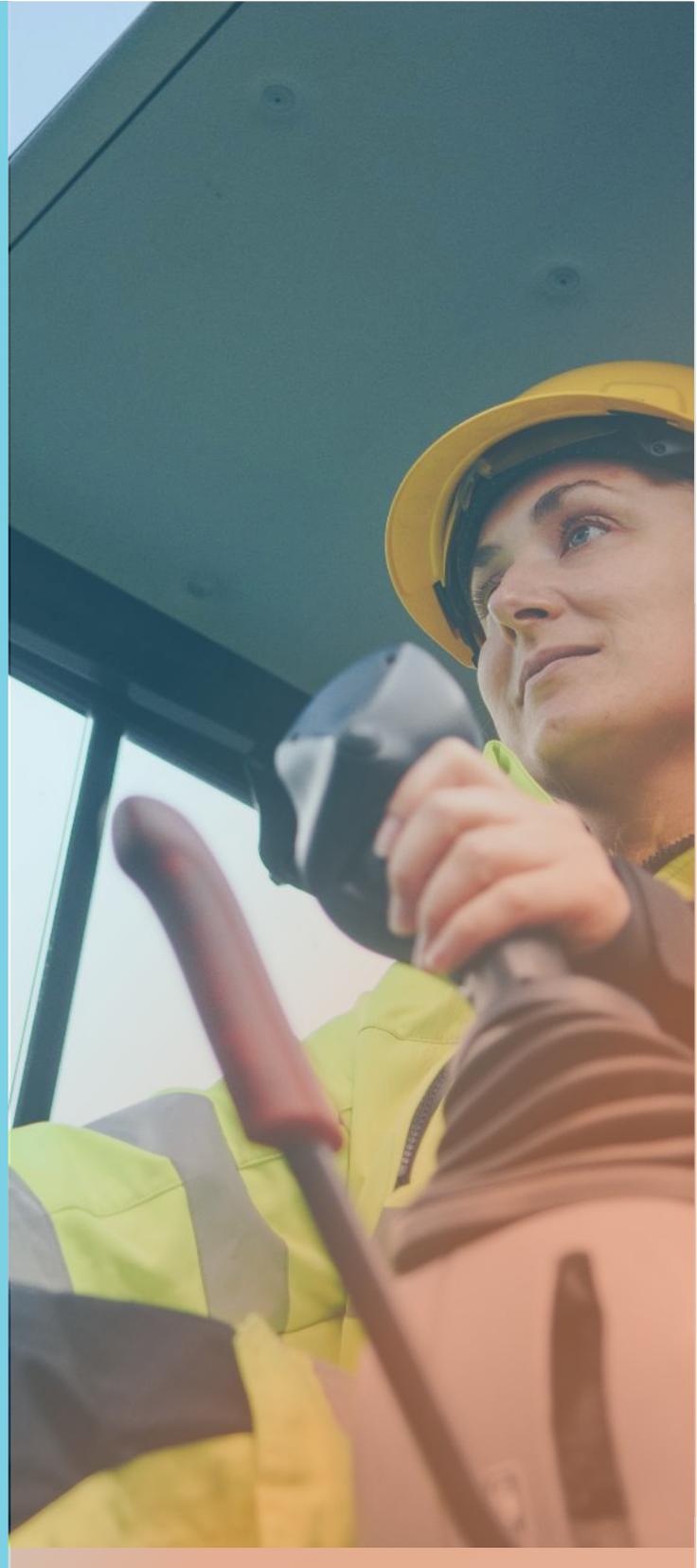
In der vielfältigen und dynamischen Landschaft der modernen Arbeitswelt ist eine effektive Kommunikation ein Eckpfeiler des Erfolgs. Selbstbewusste Kommunikation schafft ein Gleichgewicht zwischen passivem und aggressivem Dialog. Indem man seine Ideen klar, selbstbewusst und respektvoll zum Ausdruck bringt, kann man Missverständnisse vermeiden, Konflikte am Arbeitsplatz reduzieren und ein positives Arbeitsumfeld fördern. Durchsetzungsvermögen gewährleistet:

- Klare Vermittlung von Ideen und Feedback
- Verbesserte Zusammenarbeit zwischen den Teammitgliedern
- Respektvoller Austausch von Perspektiven, Förderung der Inklusivität
- Effiziente Entscheidungsprozesse
- Vorbeugung gegen mögliche Konflikte und Missverständnisse.

## Lernziele

Am Ende dieses Moduls werden die Lernenden:

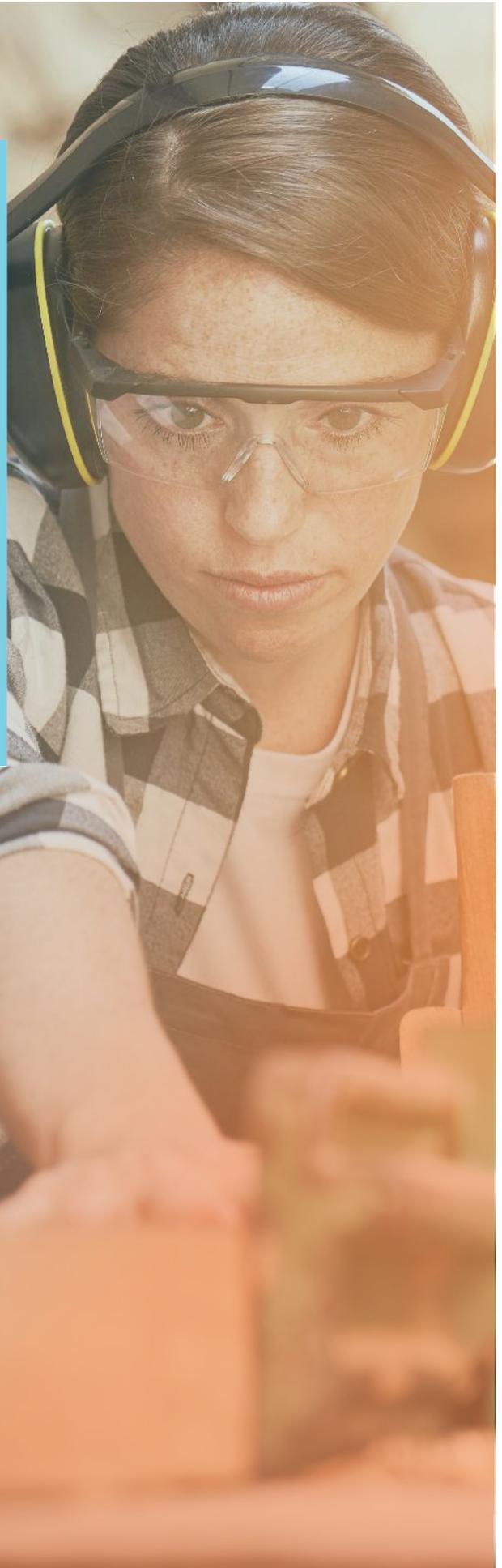
- Gängige Stereotypen und Herausforderungen für Frauen im Baugewerbe erörtern
- Das Konzept der selbstbewussten Kommunikation und seine Bedeutung verstehen
- Zwischen passivem, aggressivem und durchsetzungsfähigem Kommunikationsstil unterscheiden
- Selbstbewusste Kommunikation in verschiedenen Szenarien am Arbeitsplatz üben





**"Eine Frau mit einer Stimme ist eine starke Frau. Aber die Suche nach dieser Stimme kann bemerkenswert schwierig sein."**

**- Melinda Gates, Mitbegründerin der Bill & Melinda Gates Foundation**



# 03

## Informationen zum Modul

### Für die Bearbeitung benötigte Zeit

Insgesamt: 4 Stunden

- Theoretische Einführung: 2 Stunden
- kollaboratives Lernen, Workshop-Aktivitäten: 1,5 Stunden
- Feedback und Diskussion: 0,5 Stunde

### Bearbeitungsart

Lernen in der Gruppe (Workshop-spezifische Gruppengröße)  
Nur für Frauen oder für gemischte Gruppen geeignet

### Pädagogische Methoden

**Lehr- und Lernaktivitäten:** Rollenspiel, Selbstreflexion

**Beurteilungs- und Feedbackverfahren:** Think-Pair-Share

**Pädagogische Technologien:** Videos

### Ressourcen des Moduls

PPT-Präsentation für den Unterricht

Zusätzliches Begleitmaterial

Frauen in der Branche können eine solide Grundlage für diejenigen schaffen, die eine Karriere im Baugewerbe anstreben.



## 04 Leitfaden für Moderatoren

### Das Ziel

Das Modul "Selbstbehauptung und Kommunikation am Arbeitsplatz" zielt darauf ab, Frauen in der Baubranche zu unterstützen, indem es ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt, um selbstbewusste und professionelle Kommunikatoren zu werden.

Das Modul behandelt Themen wie den Umgang mit Stereotypen, selbstbewusste Kommunikationsmethoden, die Bedeutung der Kommunikation für die berufliche Entwicklung und die Entwicklung eines Karriereplans.

Vermittlung eines umfassenden Verständnisses der Herausforderungen, denen sich Frauen in der Baubranche aufgrund der vorherrschenden Stereotypen gegenübersehen. In diesem Modul werden Strategien vorgestellt, mit denen diese Stereotypen am Arbeitsplatz bekämpft werden können, wobei die Bedeutung einer selbstbewussten Kommunikation hervorgehoben wird. Die Teilnehmenden werden mit einer klaren Definition von selbstbewusster Kommunikation, ihren wichtigsten Merkmalen und Techniken ausgestattet. Das Modul befasst sich ferner mit den verschiedenen Kommunikationsstilen und bietet praktische Übungen zur Verbesserung der Fähigkeiten zur selbstbewussten Kommunikation in verschiedenen Szenarien. Am Ende dieses Moduls werden die Teilnehmenden die zentrale Rolle einer effektiven Kommunikation für das berufliche Fortkommen in der Baubranche verstehen.

### Erklärung der pädagogischen Methoden

In diesem Modul werden verschiedene Lehr- und Lernmethoden angewandt, um eine ansprechende und umfassende Lernerfahrung zu gewährleisten:

- **Think-Pair-Share:** Dies ist eine interaktive Methode, die das individuelle Nachdenken und den Austausch in der Gruppe fördert. So funktioniert es:
  - Zu Beginn haben die Schüler Zeit, über eine bestimmte Frage oder ein Problem nachzudenken.
  - Anschließend diskutieren sie in Zweiergruppen mit einem anderen Schüler über ihre Gedanken.
  - Zum Schluss teilt jedes Paar seine Erkenntnisse mit der größeren Gruppe.
- **Rollenspiel:** Bei dieser Methode können die Teilnehmer in die Rolle einer anderen Person schlüpfen. Das passiert folgendermaßen:
  - Die Schüler erhalten Rollen, die auf realen Situationen oder hypothetischen Szenarien basieren.
  - Sie spielen diese Rollen nach, was ihnen hilft, verschiedene Perspektiven und Ansätze zu verstehen.
  - Nach dem Rollenspiel folgt in der Regel eine Diskussion, um das Gelernte zu reflektieren.

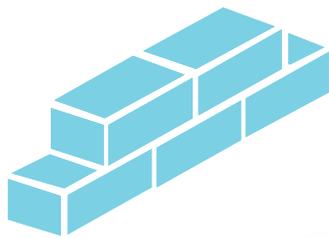
Frauen in der Branche können eine solide Grundlage für diejenigen schaffen, die eine Karriere im Baugewerbe anstreben.



# 05

## Ausbildungsprogramm

1. Anhand von PPT-Materialien führt der Trainer in das Konzept der selbstbewussten Kommunikation ein und grenzt es von passiver, aggressiver und passiv-aggressiver Kommunikation ab. Theoretische Grundlagen, die die Bedeutung von Selbstbehauptung im beruflichen Umfeld unterstützen, werden ebenfalls diskutiert
2. Der Trainer fordert die Lernenden auf, das **Arbeitsblatt 3.1. Analysieren Sie Ihren Kommunikationsstil** zu bearbeiten. Dies ermöglicht es den Lernenden, über ihre derzeitigen Kommunikationsgewohnheiten nachzudenken.
3. Die Lernenden erhalten Informationen und Werkzeuge zur Beherrschung einer selbstbewussten Kommunikation. Der Inhalt des Moduls ist in diese Schlüsselthemen gegliedert:
  - Selbstbehauptung verstehen
  - Hindernisse für eine durchsetzungsfähige Kommunikation
  - Techniken und Strategien
4. Für jeden Abschnitt gibt es Aktivitäten, die die Lernenden dazu anregen, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Die Aktivitäten umfassen Rollenspiele, Gruppendiskussionen und Aufgaben zur Selbstreflexion. Detaillierte Richtlinien finden sich in den Arbeitsblättern. Einige Übungen sind für die individuelle Reflexion gedacht, während andere Techniken wie Jigsaw, Fishbowl und Gruppen-Brainstorming verwenden.
5. Die Lernenden werden ermutigt, Beispiele aus dem wirklichen Leben in verschiedenen Berufsbereichen zu untersuchen, in denen selbstbewusste Kommunikation eine zentrale Rolle spielt. Dies kann durch Fallstudien, Interviews oder Diskussionen in den sozialen Medien geschehen.
6. Im Abschnitt **Praktische Techniken der selbstbewussten Kommunikation werden** die Lernenden in das **Arbeitsblatt 3.2. Durchsetzungsfähige Antworten formulieren**. Diese Übung hilft ihnen, ihre Kommunikation selbstbewusst zu gestalten, ohne aggressiv oder passiv zu wirken.
7. Während der **Übung "Durchsetzungsfähige Kommunikation in verschiedenen Szenarien"** werden die Lernenden das **Arbeitsblatt 3.3. Rollenspiel-Aktivität**. Diese fordert sie auf, Techniken der selbstbewussten Kommunikation in simulierten Situationen am Arbeitsplatz anzuwenden, um Echtzeit-Lernen und Feedback zu fördern.



## INTERAKTIV UND INNOVATIV

- Die Schulungsunterlagen werden in PowerPoint entwickelt. Sie können an den jeweiligen Schulungsbedarf angepasst werden, da sie editierbar sind.
- Videos und externe Artikel werden verwendet, um bestimmte Abschnitte des Schulungsinhalts zu erklären und Fallstudien zur Diskussion zu stellen
- Die Übungen fördern sowohl das Lernen in der Gruppe als auch das individuelle Lernen und verleihen dem gesamten Kontext einen praktischen Charakter.
- Aktivitäten laden die Lernenden dazu ein, bestimmte Inhalte wie Artikel, Podcasts, Bücher und mehr zu recherchieren
- Fallstudien helfen, die Thematik mit Leben zu füllen
- Diese können von den Pädagogen durch geeignete, lokalisierte Beispiele ersetzt werden, die den Bedürfnissen einer bestimmten Zielgruppe am besten entsprechen, wodurch diese Ressourcen in hohem Maße übertragbar sind.

# 06

## Links zu zusätzlichen Ressourcen

### Kommunikation am Arbeitsplatz

Marisa Turesky & Mildred E. Warner (2020) Gender Dynamics in the Planning Workplace, Journal of the American Planning Association, 86:2, 157-170 - <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01944363.2019.1691041>

Joanna Wolfe, Elizabeth Powell, "Fakten zählen, Gefühle zählen nicht": Die Identifizierung erfolgreicher

Zwischenmenschliche Kommunikationsstrategien für Frauen in Ingenieurteams" - [https://www.researchgate.net/profile/Joanna-Wolfe/publication/286778048\\_Facts\\_matter\\_feeling\\_s\\_don't\\_matter\\_Identifying\\_successful\\_interpersonal\\_communication\\_strategies\\_for\\_women\\_in\\_engineering\\_teams/links/566db32d08ae62b05f0b4486/Facts-matter-feelings-dont-matter-Identifying-successful-interpersonal-communication-strategies-for-women-in-engineering-teams.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joanna-Wolfe/publication/286778048_Facts_matter_feeling_s_don't_matter_Identifying_successful_interpersonal_communication_strategies_for_women_in_engineering_teams/links/566db32d08ae62b05f0b4486/Facts-matter-feelings-dont-matter-Identifying-successful-interpersonal-communication-strategies-for-women-in-engineering-teams.pdf)

Pearson, Judy C.; Trent, Judith S. "Successful Women in Speech Communication: Eine nationale Umfrage zu Strategien und Fähigkeiten, Beiträgen und Konflikten". - <https://eric.ed.gov/?id=ED259412>

### Frauen im Baugewerbe

Sandra L. Fielden , Marilyn J. Davidson , Andrew W. Gale & Caroline L. Davey (2000) Women in construction: the untapped resource, Construction Management and Economics, 18:1, 113-121 - <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/014461900371004>

S. Dabke, O. Salem, A. Genaidy, Nancy Daraiseh, "Job Satisfaction of Women in Construction Trades" Journal of Construction Engineering and Management, Band 134, Ausgabe 3 - [https://ascelibrary.org/doi/abs/10.1061/\(ASCE\)0733-9364\(2008\)134:3\(205](https://ascelibrary.org/doi/abs/10.1061/(ASCE)0733-9364(2008)134:3(205)



*"Jeden Tag musst du dich beweisen und überzeugen - vorwärts gehen und dich selbst herausfordern. Und immer wieder zweifeln."*

- Christine Lagarde, Geschäftsführende Direktorin des IWF (2011 - heute)



# 07 Arbeitsblätter



Arbeitsblätter sind ein unverzichtbares Hilfsmittel im Lernprozess, da sie eine strukturierte Anleitung bieten und die aktive Auseinandersetzung mit dem Stoff fördern. Sie erleichtern die persönliche Reflexion und können ein Mittel für Feedback sein, wenn sie von Ausbildern oder Mitschülerinnen überprüft werden. Dank ihrer Flexibilität eignen sie sich sowohl für den Einzel- als auch für den Gruppenunterricht und decken ein breites Spektrum von Lernpräferenzen ab.

**Arbeitsblatt 3.1. Analysieren Sie Ihren Kommunikationsstil**

**Arbeitsblatt 3.2. Durchsetzungsfähige Antwort formulieren**

**Arbeitsblatt 3.3. Rollenspiel Aktivität**





## Arbeitsblatt 3.1. Analysieren Sie Ihren Kommunikationsstil - Teil 1

**Zielsetzung:** Reflektieren und Verstehen der eigenen Kommunikationsgewohnheiten und -stile.

**Anweisungen:** Lesen Sie jede der folgenden Aussagen und bewerten Sie sie auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 für "stimme überhaupt nicht zu" und 5 für "stimme voll und ganz zu" steht.

**Aussagen:**

**Ich fühle mich sicher, wenn ich meine Meinung in Sitzungen äußere, die von männlichen Kollegen dominiert werden.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Manchmal habe ich das Bedürfnis, meine Sprache abzumildern, um nicht "herrisch" oder "aggressiv" zu wirken.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Ich Sorge dafür, dass meine Beiträge auf der Baustelle anerkannt und wertgeschätzt werden.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Manchmal zögere ich, Sicherheitsbedenken zu äußern, weil ich fürchte, als zu vorsichtig angesehen zu werden.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



## Arbeitsblatt 3.1. Analysieren Sie Ihren Kommunikationsstil - Teil 2

**Ich finde es schwierig, zusätzliche Aufgaben abzulehnen, selbst wenn ich überlastet bin.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Ich höre aktiv zu, wenn Kollegen sprechen, und stelle sicher, dass ich technische Details und Anweisungen verstehe.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Ich suche oft nach Feedback, um meine Kommunikation mit Teammitgliedern zu verbessern.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**Ich bereite mich vor Sitzungen gründlich vor, um sicherzustellen, dass meine Argumente klar sind und beachtet werden.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



## Arbeitsblatt 3.1. Analysieren Sie Ihren Kommunikationsstil - Teil 3

### Überlegungen:

- Welche Aussagen haben Sie hoch bewertet?
- Welche Aussagen haben Sie schlecht bewertet?
- In welchen Situationen glauben Sie, dass Ihr Kommunikationsstil im Baugewerbe am effektivsten oder am schwierigsten ist?

### Feedback zu Ihren Antworten:

- Vertrauen in Meetings: Wenn Sie sich selbst bei Frage 1 als weniger selbstbewusst eingestuft haben, sollten Sie in Erwägung ziehen, sich von erfahrenen Frauen in diesem Bereich beraten zu lassen oder an Workshops teilzunehmen, die Ihr Selbstvertrauen stärken. Denken Sie daran: Ihre Perspektive ist wertvoll.
- Abschwächung der Sprache: Eine niedrigere Bewertung bei Frage 2 deutet darauf hin, dass Sie Ihre Kommunikation an die Erwartungen anpassen könnten. Üben Sie, direkt und klar zu sein und dabei den Respekt zu wahren.
- Würdigung vor Ort: Diejenigen, die das Gefühl haben, dass ihre Beiträge nicht gewürdigt werden (Frage 3), sollten daran denken, ihre Leistungen zu dokumentieren und sie bei der Bewertung zu diskutieren.
- Sicherheitsbedenken äußern: Sicherheit hat im Baugewerbe oberste Priorität. Wenn Sie sich selbst bei Frage 4 schlechter bewertet haben, sollten Sie sich bemühen, eine Kultur zu fördern, in der alle Sicherheitsbedenken willkommen sind und angesprochen werden.
- Aufgabenmanagement: Wenn es Ihnen schwer fällt, zusätzliche Aufgaben abzulehnen (Frage 5), denken Sie daran, dass Qualität oft schwerer wiegt als Quantität. Kommunizieren Sie Ihr Arbeitspensum und stellen Sie sicher, dass Sie keine Kompromisse bei der Sicherheit oder Qualität eingehen.
- Aktives Zuhören: Hohe Bewertungen bei Frage 6 deuten auf eine starke Teamfähigkeit hin. Entwickeln Sie diese Fähigkeit weiter, denn sie ist entscheidend dafür, dass Aufgaben korrekt und sicher ausgeführt werden.
- Feedback einholen: Regelmäßiges Feedback (Frage 7) hilft bei der persönlichen Weiterentwicklung. Wenn Sie eine niedrigere Bewertung erhalten haben, sollten Sie in Erwägung ziehen, sich regelmäßig mit Ihren Vorgesetzten oder Kollegen zu treffen.
- Vorbereitung auf Sitzungen: Eine gründliche Vorbereitung (Frage 8) gewährleistet, dass Ihre Stimme gehört und respektiert wird. Machen Sie weiter so, wenn Sie diese Frage hoch bewertet haben.

**Nächste Schritte:** Bestimmen Sie einen Bereich, in dem Sie sich verbessern möchten, und setzen Sie sich für den kommenden Monat umsetzbare Ziele. Ziehen Sie in Erwägung, sich mit einem Kollegen zusammensetzen, um sich gegenseitig zu unterstützen und Feedback zu erhalten.

## Arbeitsblatt 3.2. Formulierung durchsetzungsfähiger Antworten - Teil 1

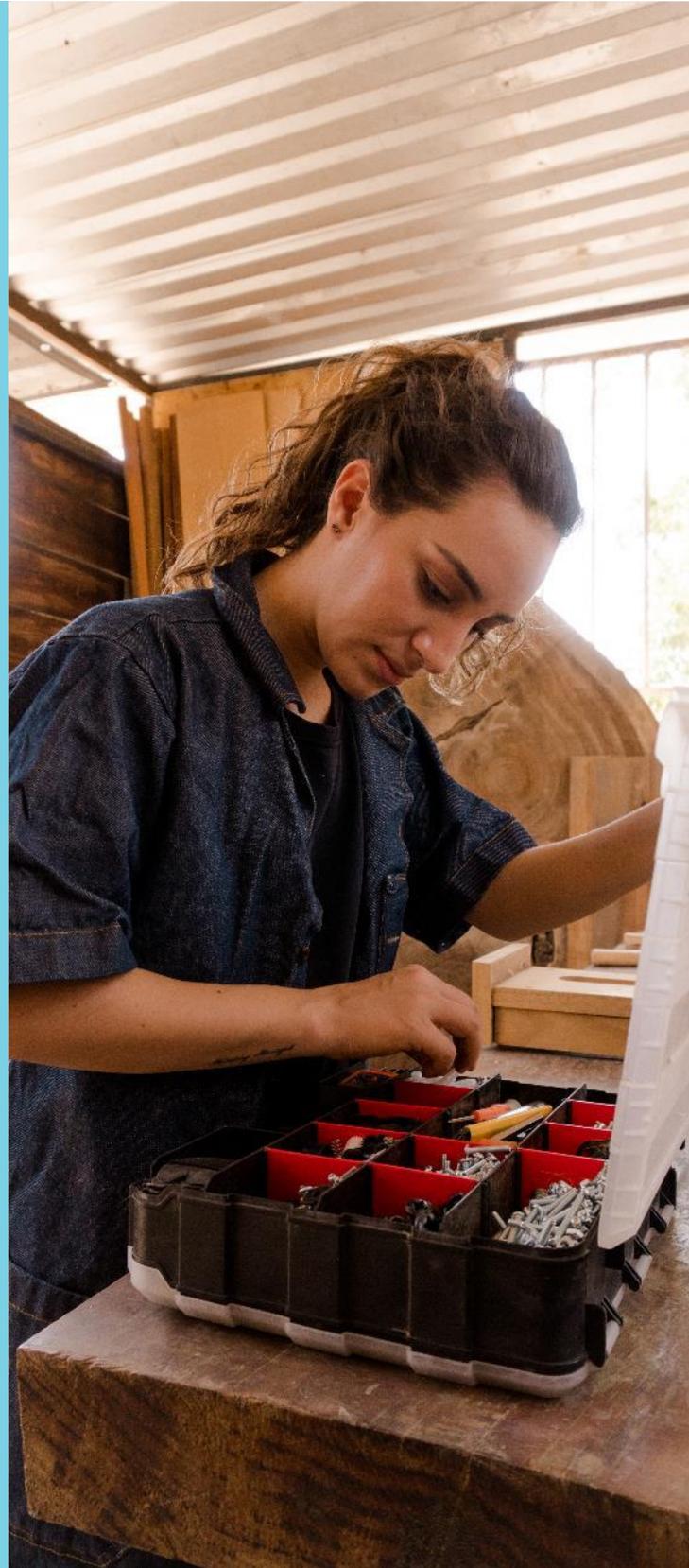
**Zielsetzung:** Ihnen dabei zu helfen, Ihre Kommunikation selbstbewusst zu gestalten, ohne aggressiv oder passiv zu wirken, insbesondere in der Baubranche.

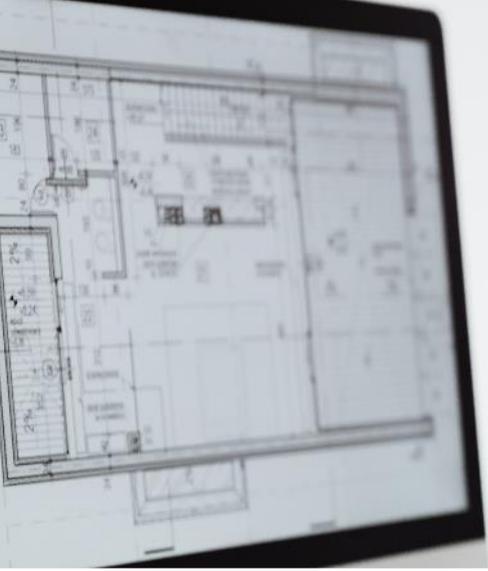
### Anweisungen:

**Denken Sie über Ihre Vergangenheit nach:** Erinnern Sie sich bei jedem Szenario an eine ähnliche Situation, die Sie erlebt haben. Notieren Sie Ihre typische Reaktion in dem dafür vorgesehenen Feld.

**Gestalten Sie Ihre Antwort:** Formulieren Sie Ihre typische Antwort nach den Grundsätzen der selbstbewussten Kommunikation in eine selbstbewusste Antwort um. Diese sollte Ihre Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringen, ohne andere anzugreifen oder abzuweisen.

**Holen Sie Feedback ein:** Nachdem Sie das Arbeitsblatt ausgefüllt haben, besprechen Sie Ihre ausgearbeiteten Antworten mit einem vertrauenswürdigen Kollegen oder Mentor. Ihr Feedback kann Ihnen wertvolle Hinweise für Verbesserungen geben.





## Arbeitsblatt 3.2. Formulierung durchsetzungsfähiger Antworten - Teil 2

**Szenario 1: Ein männlicher Kollege weist Ihre Sicherheitsbedenken mit der Begründung zurück, das sei keine große Sache.**

Ihre typische Antwort: \_\_\_\_\_

Verfassen Sie eine selbstbewusste Antwort: \_\_\_\_\_

**Szenario 2: Während einer Besprechung unterbricht Sie ein Teammitglied, während Sie eine Präsentation halten.**

Ihre typische Antwort: \_\_\_\_\_

Verfassen Sie eine selbstbewusste Antwort: \_\_\_\_\_

**Szenario 3: Ein Auftragnehmer schlägt eine Methode vor, von der Sie aufgrund Ihrer Erfahrung wissen, dass sie ineffizient ist.**

Ihre typische Antwort: \_\_\_\_\_

Verfassen Sie eine selbstbewusste Antwort: \_\_\_\_\_

**Szenario 6: Bei einer Projektbesprechung wird Ihre Idee übersehen, aber später gelobt, als ein männlicher Kollege sie vorschlägt.**

Ihre typische Antwort: \_\_\_\_\_

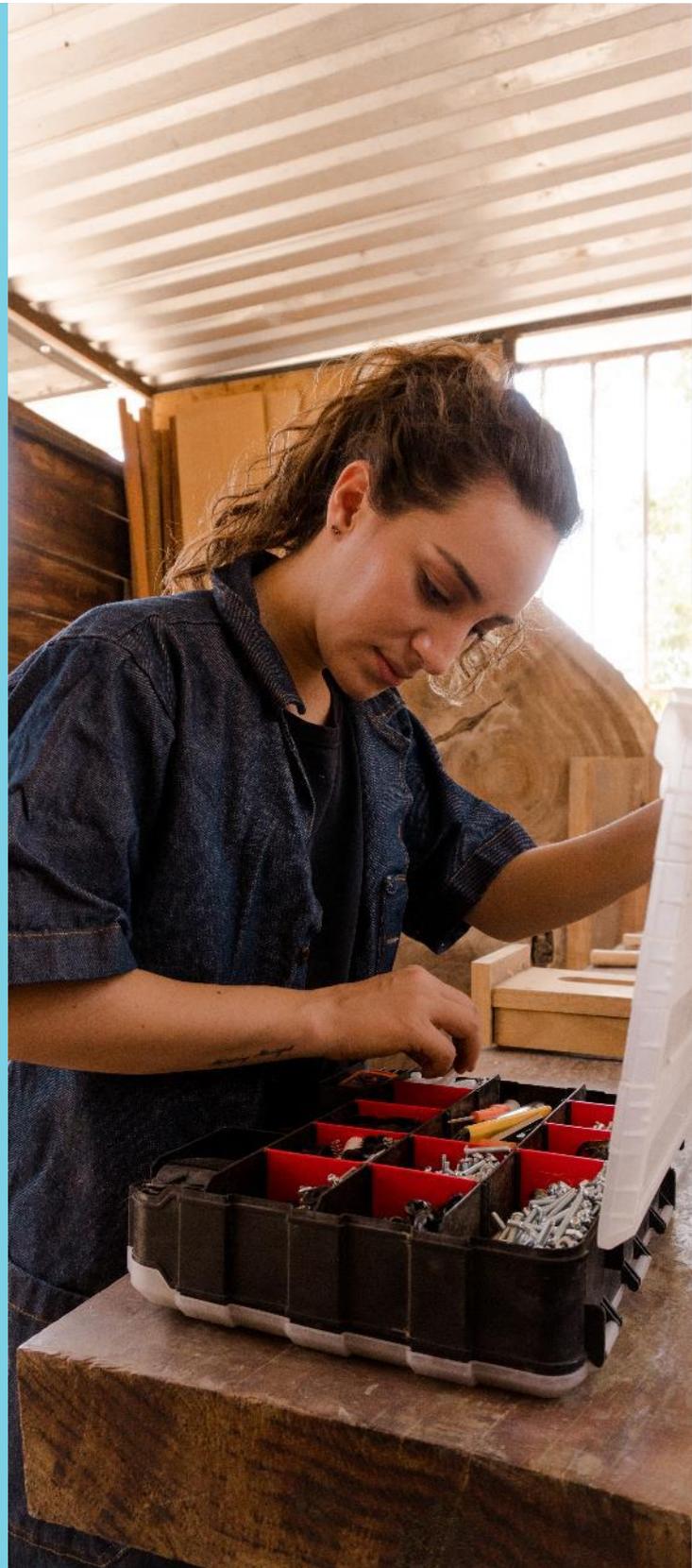
Verfassen Sie eine selbstbewusste Antwort: \_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt 3.2. Formulierung durchsetzungsfähiger Antworten - Teil 3

### Feedback-Tipps:

- Seien Sie direkt, aber respektvoll: Bringen Sie Ihre Gefühle oder Bedürfnisse klar und deutlich zum Ausdruck, ohne die andere Partei herabzusetzen.
- Verwenden Sie "Ich"-Aussagen: Dadurch geht es in der Antwort um Ihre Gefühle oder Wahrnehmungen und nicht um Schuldzuweisungen.
- Ruhig bleiben: Auch wenn das Thema hitzig ist, ist eine durchsetzungsfähige Antwort am wirkungsvollsten, wenn sie in Ruhe vorgetragen wird.
- Üben: Regelmäßiges Üben dieser Reaktionen kann dazu beitragen, dass sie in realen Situationen natürlicher werden.

**Nächste Schritte:** Besprechen Sie Ihre ausgearbeiteten Antworten mit einem vertrauenswürdigen Kollegen oder Mentor, um Feedback zu erhalten. Überprüfen Sie Ihre Antworten regelmäßig und passen Sie sie bei Bedarf an, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verfeinern.



## Arbeitsblatt 3. Rollenspiel-Aktivität - Teil 1

**Zielsetzung:** Dieses Arbeitsblatt bietet eine interaktive Möglichkeit, selbstbewusste Kommunikation zu üben, insbesondere in der Baubranche. Indem Sie reale Szenarien simulieren, können Sie Ihre Fähigkeiten in einem kontrollierten Umfeld verbessern und sich so auf echte Interaktionen am Arbeitsplatz vorbereiten.

### Anweisungen:

- **Paare bilden:** Schließen Sie sich mit einem Kollegen zusammen. Entscheiden Sie, wer die Rolle des "Sprechers" und wer die des "Antwortenden" übernimmt.
- **Wählen Sie ein Szenario:** Wählen Sie eines der unten aufgeführten Szenarien. Der "Sprecher" spielt die Situation vor, und der "Antwortende" wendet selbstbewusste Kommunikationstechniken an, um zu reagieren.
- **Tauschen Sie die Rollen:** Tauschen Sie nach Abschluss des ersten Szenarios die Rollen und wählen Sie eine neue Situation. Dadurch wird sichergestellt, dass beide TeilnehmerInnen selbstbewusste Kommunikation aus verschiedenen Perspektiven üben können.
- **Rückblick und Reflexion:** Nachdem Sie die Szenarien durchgespielt haben, besprechen Sie, was gut gelaufen ist, welche Herausforderungen aufgetreten sind und wie Sie sich verbessern können. Machen Sie sich Notizen zu den wichtigsten Erkenntnissen.



## Arbeitsblatt 3. Rollenspiel- Aktivität - Teil 2



**Szenario 1:** Als Frau im Baugewerbe schlagen Sie eine effizientere Methode zur Erledigung einer Aufgabe vor, aber ein männlicher Kollege weist sie mit den Worten "Das haben wir schon immer so gemacht" zurück.

**Die Rolle des Sprechers:** Missbilligender Kollege

**Rolle des Antwortenden:** Frau, die eine Veränderung vorschlägt

**Diskussionspunkte:** \_\_\_\_\_

**Szenario 2:** Ein Sicherheitsproblem, das Sie angesprochen haben, wird übersehen. Ein männlicher Vorgesetzter sagt: "Wir haben nicht die Zeit, uns um jede Kleinigkeit zu kümmern."

**Die Rolle des Sprechers:** Vorgesetzter, der ein Anliegen herunterspielt

**Die Rolle des Antwortenden:** Frau, die ein Sicherheitsproblem anspricht

**Diskussionspunkte:** \_\_\_\_\_

**Szenario 3:** Ein Kollege unterbricht Sie häufig bei Besprechungen, was es Ihnen erschwert, Ihr Fachwissen zu einem bestimmten Thema zu vermitteln.

**Rolle des Sprechers:** Unterbrechender Kollege

**Die Rolle des Antwortenden:** Frau, die versucht, zur Diskussion beizutragen

**Diskussionspunkte:** \_\_\_\_\_

## Arbeitsblatt 3. Rollenspiel-Aktivität - Teil 3

### Anmerkungen und Überlegungen:

Gewähltes Szenario:

#### Detaillierte Beschreibung der Interaktion:

Beschreiben Sie den Verlauf des Gesprächs, einschließlich bestimmter Sätze oder Aussagen, die besonders auffällig waren.

**Was gut gelaufen ist:** Erläutern Sie die Momente während des Rollenspiels, in denen die durchsetzungsfähige Kommunikation effektiv eingesetzt wurde.

**Herausforderungen:** Nennen Sie alle Fälle, in denen es schwierig war, sich durchzusetzen, oder in denen die Kommunikation scheiterte.

**Verbesserungswürdige Bereiche:** Überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie sich weniger sicher gefühlt haben oder wo Ihre Antwort noch verbessert werden könnte.

**Wichtige Erkenntnisse:** Nennen Sie alle wichtigen Erkenntnisse, die Sie aus diesem Rollenspiel gewonnen haben.





## Bleiben Sie kreativ und zielgerichtet in Ihrem Training! Fügen Sie neue Methoden zu Ihrem Trainingsszenario hinzu. Hier werden einige nützliche und interessante Beispiele vorgeschlagen.

### Lehr- und Lernaktivitäten

**Karusell-Brainstorming:** Kleine Schülergruppen drehen sich im Klassenzimmer und halten für eine bestimmte Zeit (in der Regel 1-2 Minuten) an verschiedenen "Stationen" an. An jeder Station aktivieren die Schüler ihr Vorwissen zu einem Thema oder Konzept und teilen ihre Ideen mit ihrer Kleingruppe. Jede Gruppe hängt ihre Ideen an jeder Station aus, so dass alle Gruppen sie lesen können.

**Vortest:** Um das Vorwissen der Schüler zu aktivieren, kann ein Vortest durchgeführt werden, der aus Fragen besteht, die sich auf neue Inhalte beziehen. Die Schüler werden angewiesen, den Test ohne Vorbereitung zu machen. Der Test kann ein oder zwei Verständnisfragen oder eine Reihe von Multiple-Choice-Fragen enthalten.

**Fokussiertes freies Schreiben:** Konzentriertes freies Schreiben bedeutet, über ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Frage zu schreiben, die gestellt wurde. Es bedeutet einfach, dass man den Stift zu Papier bringt und schreibt, was einem in den Sinn kommt. Es ist ein nützliches Instrument, um Ideen zu entwickeln und Haltungen zu entdecken. Ein Brain Dump vor der Lektion: Schreibaktivitäten können vor einer Lernerfahrung eingesetzt werden, um die SchülerInnen dazu zu bringen, sich "aufzuwärmen", indem sie darüber nachdenken, was sie über ein neues Thema wissen oder glauben zu wissen oder fühlen.

**Fishbowl-Diskussion** - Ein Fishbowl-Gespräch ist eine Form des Dialogs, die bei der Diskussion von Themen in großen Gruppen eingesetzt werden kann. Der Vorteil der Fishbowl-Diskussion besteht darin, dass die gesamte Gruppe an einem Gespräch teilnehmen kann. Mehrere Personen können sich an der Diskussion beteiligen. Vier bis fünf Stühle werden in einem inneren Kreis angeordnet. Dies ist das Fishbowl. Die übrigen Stühle werden in konzentrischen Kreisen außerhalb des Fishbowls aufgestellt. Einige Teilnehmer werden ausgewählt, um das Fishbowl zu füllen, während der Rest der Gruppe auf den Stühlen außerhalb des Fishbowls sitzt. In einem offenen

Fishbowl bleibt ein Stuhl frei; jeder Teilnehmer kann jederzeit den leeren Stuhl besetzen und sich dem Fishbowl anschließen. In einem geschlossenen Fishbowl sind alle Stühle besetzt. Der Moderator führt in das Thema ein und die Teilnehmer beginnen mit der Diskussion über das Thema. Das Publikum außerhalb des Fishbowls hört der Diskussion zu.

### Bewertungs- und Feedbackverfahren

**Intervisionssitzungen** - Kleinere Gruppen von Teilnehmern mit ähnlichem Hintergrund tauschen ihre Erfahrungen ohne Anleitung eines Moderators aus  
**Supervisionsitzungen** - Eine Gruppensitzung im Anschluss an eine Schulung, in der eine (große) Gruppe von Teilnehmern Erfahrungen miteinander austauschen kann. Dies geschieht unter der Leitung eines Moderators, der über das erforderliche Fachwissen in diesem Bereich verfügt.

**Peer-Assessment** - Aktivitäten, bei denen die Schüler die Leistungen ihrer Mitschüler anhand geeigneter Kriterien bewerten und konkrete Verbesserungsvorschläge unterbreiten.

**Co-Assessment** - Sowohl der Dozent als auch die Studierenden haben eine Rolle im Bewertungsprozess.

### Pädagogische Technologien

**Mobile Antwortsysteme** - Um alle Personen einer Schülergruppe aktiv in den Unterricht einzubeziehen, können Sie Fragen mit Hilfe von persönlichen Antwortsystemen stellen. Die Schüler können gleichzeitig und individuell mit digitalen (z. B. Mentimeter, Kahoot) oder analogen Klickern antworten.

**Wiki** - Ein kollaboratives Tool, das es Studierenden ermöglicht, eine oder mehrere Seiten mit kursbezogenen Materialien zu erstellen und zu ändern. Im Wesentlichen ist ein Wiki eine Webseite mit einem offenen Editiersystem.



Im Kern geht es bei der Selbstbehauptung um den Mut, Unterschiede auszudrücken.

*Julie de Azevedo Hanks*

