

Frauenreferentinnentag: Scham und schlechtes Gewissen – von der Plage zum Nutzen

Frauenreferentinnentag 14.11.2026 in Dortmund

„Scham und schlechtes Gewissen – von der Plage zum Nutzen Personenzentrierten Gesprächsführung mit Blick auf das unangenehme Gefühl Scham

Motivation für die Fortbildung

Sich zu schämen ist eines der unangenehmsten Gefühle, die wir im Leben so haben und wir unternehmen viel, um dieses Gefühl so weit wie möglich zu vermeiden. Wir fühlen uns beschämt und das geschieht für uns meist völlig unerwartet und wir reagieren blitzschnell mit Wut und/oder Depression und Rückzug.

Dieses Seminar wollen wir dazu nutzen uns unsere schamvollen Gefühle anzuschauen und gleichzeitig zu schauen, wo beschämen wir vielleicht auch selbst? Schülerinnen und Schüler, Kolleginnen und Kollegen oder gar die Schulleiterin/den Schulleiter? Und welche Konflikte und Beziehungsdynamiken entstehen daraus?

Scham lässt uns den Wunsch verspüren, uns zurück zu ziehen, die Decke über die Ohren zuziehen und niemanden mehr an uns heran zu lassen. Es wird als große Last empfunden und beeinträchtigt uns in unserem Handlungsspielräumen, schamvolle Erlebnisse vermindern die Lebensqualität und -freude.

Und so wollen wir ergründen, wie wir beschämende und/oder verurteilende Situationen vermeiden lernen, damit Schule für alle ein angstfreier Raum werden kann. Für uns selbst, aber auch für die anderen Kolleginnen wie Kollegen, die Schülerinnen, Schüler und die Eltern. Und natürlich betrifft das auch das private Leben.

Dieses Seminar soll dazu beitragen, sich selbst etwas Gutes zu tun, indem wir uns um eine unangenehme Gefühlslage kümmern. Klingt paradox? Ja vielleicht, ist es aber nicht, wenn wir erst verstehen, mit wieviel Energie wir dabei sind, schamvolle Situationen zu vermeiden, Energie, die uns an anderer Stelle nicht zur Verfügung steht, die wir aber dringend bräuchten, um im stressigen Schulalltag/ im Leben

allgemein die Lehrerin/ Ehefrau/Mutter/Lebensgefährtin zu sein, die wir gerne wären.

Dies alles hat viel mit Sprache zu tun. Wie immer wird es daher auch um die Verwendung positiver Sprache gehen und wir richten unser Augenmerk auf die positiven und stärkenden Dinge. Damit tue ich mir selbst und anderen etwas Gutes und die Kommunikation wird wertschätzender und Angenommenwerden und Akzeptanz, so wie ich nun mal bin.

Ziele der Fortbildung

Sich selbst wohl gesonnen reflektieren die TN eigenes Verhalten in Bezug auf Scham und schlechtem

Gewissen.

- Die Teilnehmerinnen lernen, die psychologische Wirkweise und den Sinn von Schamgefühlen kennen bzw. verstehen.
- Mit Spaß und Freude und gleichzeitig mit großer Ernsthaftigkeit lernen die Teilnehmerinnen eine innere Haltung einzunehmen, die ihnen beim Umgang mit diesen zwei Gefühlen helfen kann.
- Die Teilnehmerinnen üben, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und um Veränderungen zu bitten.
- Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre persönlichen Gründe für ihre derzeitige Haltung. Sie lernen sich zu fragen: Was an meinem Verhalten ist psychologisch?
- Dabei nutzen wir den Raum, um auftretende Schwierigkeiten mit professioneller Hilfe anzusprechen und zu bearbeiten.

HINWEIS: Es handelt sich nicht um eine (EINZEL-)Therapie!!!

Rücksichtsvoll-empathisch schauen wir als Gruppe auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Teilnehmerin, auf dass jede den für sie notwendigen Raum erhält.

Methode

Grundpfeiler unserer Arbeit ist die von Carl Rogers entwickelte Personzentrierte Gesprächsführung. Sie charakterisiert damit die innere Haltung unserer Seminare. Daneben nutzen wir das Wissen von ZRMâ (Maja Storch und Frank Krause), die

Arbeit mit dem inneren Kind (Stefanie Stahl), des Focusings nach Gendlin sowie die Arbeit mit inneren Bildern als theoretischen Hintergrund.

Durch praktische Übungen und verständliche Theorieinputs, erhalten die Teilnehmerinnen Einblicke in die Personzentrierte Haltung sowie den ressourcenorientierten Ansatz. Dabei werden auch psychologisches Hintergrundwissen und Erkenntnisse aus der Hirnforschung vermittelt.

Methodisch arbeiten wir sowohl in der Großgruppe als auch in Kleingruppen.

Damit immer der Bezug zum eigenen Tun gewahrt wird, bringen die Teilnehmerinnen eigene Beispiele mit ein und können sie im Rahmen einer Supervision unter professioneller Anleitung vertieft bearbeiten.

Teilnehmerinnen / Zielgruppe

maximal 20 Teilnehmerinnen

Coach/ Trainerin: Anne Bonn

- Kommunikationstrainerin, u.a. am UKB – Universitätsklinikum Bonn
- Personzentriertes Coaching, Psychotherapie und Beratung (GwG) in eigener Praxis (HP)
- Ausbilderin für Personzentrierte Gesprächsführung und Beratung (GwG) am AIP
- Dozentin für Kreativseminare
- Moderatorin für Kinder- und Jugendpartizipation, ZRM® im Einzelsetting und in Gruppen

Frauenreferentinnentag 14.11.2026 des PhV-NW

Termin: Samstag, 14. November 2026, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Mercure Hotel Dortmund, Olpe 2, 44135 Dortmund

Kosten: 35 Euro für Mitglieder (inkl. Mittagessen und Tagungsmaterial)

(Die Veranstaltung ist WEIBLICHEN Mitgliedern vorbehalten.)

Anmeldungen: bitte per Fax oder Mail *bis spätestens zum 10. Oktober 2026* an die:

Geschäftsstelle des Philologenverbandes NRW
Graf- Adolf -Straße 84
40210 Düsseldorf

Fax: 0211 161973

E-Mail: info@phv-nw.de

!!! Wichtig: Wir möchten Sie wegen der anstehenden Kosten dringend bitten, sich bei kurzfristigen Erkrankungen oder anderen Gründen bei der Geschäftsstelle abzumelden, sofern Sie die Fortbildungsveranstaltung nicht besuchen können.

Seien Sie uns ganz herzlich willkommen!!!

Jutta Bohmann
(Vorsitzende des Referats Frauen, Familie und Gleichstellung)