

SEMINAR 3

Alltagsrassismus aktiv begegnen



Rassismus ist oft subtil, unsichtbar oder wird als „normal“ hingenommen. Doch gerade im Alltag entfaltet er seine Wirkung – sei es durch unbewusste Vorurteile, Mikroaggressionen oder strukturelle Benachteiligung. Um dem aktiv entgegenzutreten, braucht es Wissen, Reflexion und Handlungskompetenz.

Wie können wir Alltagsrassismus erkennen und benennen? Welche Rolle spielen Stereotype und Machtverhältnisse? Und wie gelingt es, aktiv eine diskriminierungsfreie Umgebung zu schaffen? Dieses Seminar gibt Ihnen praxisnahe Strategien an die Hand, um Alltagsrassismus bewusst wahrzunehmen, ihn zu hinterfragen und mutig dagegen einzutreten.

Seminarziele

- Sensibilisierung für rassistische Denkmuster und Mechanismen
- Reflexion der eigenen Position und Verantwortung im Umgang mit Rassismus
- Entwicklung von Strategien zur Intervention und Prävention
- Förderung einer diversitätssensiblen Haltung im beruflichen und privaten Kontext

Seminarinhalte

Zu Beginn reflektieren wir zentrale Begriffe wie Alltagsrassismus, strukturelle Diskriminierung und Mikroaggressionen. Anhand von Praxisbeispielen analysieren wir, wie sich rassistische Denkmuster in Sprache, Verhalten und Institutionen manifestieren.

Wir setzen uns mit Zahlen und Fakten auseinander, die verdeutlichen, wie tief Rassismus in unserer Gesellschaft verankert ist. Gleichzeitig stärken wir die persönliche Handlungskompetenz durch interaktive Übungen, um eigene Vorurteile zu reflektieren und eine antirassistische Haltung zu entwickeln.

In Rollenspielen und Fallanalysen üben wir den Umgang mit rassistischen Aussagen und Situationen, um sicherer und souveräner reagieren zu können.

Module

Individualisierung

- Analyse rassistischer Strukturen und individueller Fallbeispiele
- Erarbeitung diskriminierungssensibler Kommunikationsstrategien

Obsession

- Entwicklung von Handlungsstrategien gegen Alltagsrassismus
- Förderung einer positiven Veränderungskultur

Umsetzung

- Praktische Übungen zur Intervention bei rassistischen Äußerungen
- Entwicklung eigener Strategien für den beruflichen und privaten Kontext

Format

Das Seminar kann je nach Bedarf als ein- oder zweitägige Veranstaltung durchgeführt werden. Inhalt und Ablauf richte ich individuell nach Ihren Wünschen und den jeweiligen Rahmenbedingungen aus. Ich biete die Seminare wahlweise in Präsenz, hybrid oder vollständig online an, sodass sie optimal an Ihre Situation angepasst werden können.

