

Sowohl Karriere, als auch ICH.

Inner Work First und souveräne Kommunikation

Workshop der AG Frauen in der Radioonkologie (FiRO)
Janine Tychsen

1) Workshop-Konzept

Titel: Sowohl Karriere, als auch ICH.

Untertitel:

Inner Work First und souveräne Kommunikation für Frauen in einem männlich geprägten Umfeld

Format:

Präsenz-Workshop (2 halbe Tage)

Zielgruppe:

Frauen in der Radioonkologie (alle Professionen und Karrierestufen). Besonders geeignet für Frauen, die nach fachlicher Exzellenz streben – und zugleich spüren:

Ich will nicht mehr im Dauer-Pflichtmodus funktionieren. Ich will klar sein im Auftreten und in der Kommunikation und mich nicht mehr verbiegen.

Leitidee: Haltung vor Handlung

In einem anspruchsvollen, oft männlich geprägten System entscheidet nicht nur, was gesagt wird – sondern aus welchem inneren Zustand heraus.

Inner Work First ist die Basis: Innere Ausrichtung und Selbstführung, damit Kommunikation unter Druck klar, ruhig und wirksam wird.

Ziele / Learning Outcomes

- Eine bewusste, ruhige und souveräne innere Ausrichtung in Drucksituationen herstellen, statt in Anpassung, Rechtfertigungsmodus oder Rückzug zu rutschen.
- Klar bleiben ohne zu zweifeln - auch bei Unterbrechungen, Übergehen, Dominanz oder Kompetenztests.
- Grenzen setzen, ohne sich zu rechtfertigen: respektvoll und empathisch-durchsetzungsstark.
- Schwierige Gespräche vorbereiten und strukturieren: Anliegen platzieren, Prioritäten klären, Verantwortung verhandeln, Entscheidungen/Commitments sichern.
- Mit einem persönlichen Set aus Standardsätzen, einem Gesprächsleitfaden und einem "Transferplan" in den Arbeitsalltag gehen.

Schwerpunkte (inhaltlich)

Inner Work First im Klinikalltag:

- Pflichtmodus vs. Selbstführung
- Selbstwirksamkeit vs. Selbstoptimierung
- Selbstbewusstsein vs. Erwartungsdruck und Fremdbestimmung
- Trigger erkennen, innere Stabilität herstellen, präsent sein.

Männlich geprägte Kommunikationsmuster erkennen und reagieren:

- Unterbrechen, Übergehen, Tonalität/Statusspiele, subtile Abwertung, Kompetenztests – und konkrete Interventionen.

Souveränität und Sichtbarkeit:

- klare Positionierung, Ownership, Rollenklärung (Rollenidentität vs. erwartbare Rolle).

Grenzen und Verhandlung:

- Grenzen setzen und selbstbewusst kommunizieren ohne Rechtfertigung
- Aufgabenverteilung, Planbarkeit/Dienstzeiten, „unsichtbare“ Zusatzarbeit, Verantwortung ohne Anerkennung

Praxisorientiertes Üben:

Echte Fälle der Teilnehmerinnen, Mikro-Interventionen, Satzarbeit, kollegiale Fallberatung „light“, echter Austausch, miteinander und voneinander lernen.

Methodik

- kurze, präzise Inputs (sofort umsetzbar)
- Arbeit mit Realfällen (keine Theater-Rollenspiele)
- Übungslabore: Formulierungen, Stimme, Tempo, Pause, Präsenz
- kollegiale Fallberatung „light“ (strukturiert, effizient)
- Micro-Tools (90–120 Sekunden) für akute Drucksituationen
- Transferdesign: Standardsätze + Leitfaden + 14-Tage-Plan

Janine Tychsen

janine@tychsen-kommunikation.de | 0170 2014983