

# **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](mailto:janine@tychsen-kommunikation.de) | 0170 2014983