

Souverän bleiben in Konfliktsituationen

Ein Workshop für Frauen in der Radioonkologie.

In einer männlich sozialisierten Berufswelt souverän aufzutreten, ist als Frau schon Herausforderung genug. Souverän zu bleiben und entsprechend empathisch-durchsetzungsstark zu kommunizieren, wenn es konfliktreich wird, ist die Königsdisziplin.

Dieser Workshop setzt genau dort an:

An der Konfrontation, vor der die meisten Frauen zurückweichen — nicht aus Schwäche, sondern aus antrainierter Stärke und aus Gründen der persönlichen Prägung.

WORUM ES GEHT

Konflikt ist kein Ausnahmezustand — er ist der Prüfstein

In männlich sozialisierten Arbeitsbereichen werden Konflikte oft als Rangklärung und „Machtspiel“ ausgetragen, selten bis gar nicht als Sachfrage.

Frauen, die gelernt haben, Verbindung zu halten und Harmonie zu sichern, geraten dort systematisch in die Defensive: Sie rechtfertigen sich, passen sich an, ziehen sich zurück, werden leise, ordnen sich ein und unter.

Sie verlieren zunehmend den Boden unter den Füßen und büßen ihre innere Stärke und eben auch ihre Souveränität ein, obwohl sie fachlich kompetent, leistungsstark und erfahren sind.

Das ist kein Kommunikationsdefizit, sondern eine Überlebensstrategie, die viele Jahre lang funktioniert hat und die sich im Laufe der Berufsjahre immer stärker gegen sie selbst richtet.

Im Workshop legen wir diese Muster frei und ersetzen sie durch eine Haltung, die auch unter Druck trägt: empathisch-durchsetzungsstark, ohne sich zu verbiegen.

DER BOGEN

01 Trigger erkennen

Was löst in mir Rechtfertigung, Rückzug oder Überanpassung aus? Der Körper reagiert, bevor der Kopf denkt.

02 Mechanismus lösen

Nervensystem regulieren, bevor ich reagiere. Aus der Reaktion in die Wahl kommen — die 4-A-Basis unter Druck.

03 Die Wahl haben und nutzen

Konfrontation ohne Kleinkrieg: Grenze setzen, Angriff spiegeln, Status halten — respektvoll und klar kommunizieren.

04 Verkörpern

Üben an realen Fällen aus dem Klinikalltag. Nicht Theorie — Wiederholung, bis es selbstverständlich wird.

Janine Tychsen

Expertin für weibliche Selbstführung und Essenzentfaltung | Mentorin für Frauen in Führung
Leadership-Trainerin, Kommunikationsexpertin, Autorin, Speakerin, Dozentin

janine@tychsen-kommunikation.de | <https://fem-by-janine.com/>

DAS NEHMEN DIE TEILNEHMERINNEN MIT

- Ein Frühwarnsystem für die eigenen Konflikt-Trigger und einen Weg, in Sekunden zu regulieren.
- Sprach-Bausätze für die harten Momente: Unterbrechung, Kompetenztest, Grenzverletzung.
- Konfrontationsfähigkeit ohne Beziehungsabbruch — der Essenzielle Dialog als Werkzeug.
- Souveränität als Standard, nicht als Kraftakt.
- Sisterhood und gegenseitiges Empowerment

FÜR WEN

- Ärztinnen und Radioonkologinnen, MTR und Kolleginnen in Verantwortung und Führung.
- Frauen, die fachlich / personell führen — und in der Auseinandersetzung trotzdem an Boden verlieren.
- Wer nicht „härter“ werden will, sondern klarer, ruhiger und unerschütterlicher.
- 6–15 Teilnehmerinnen, geschützter Raum, kollegiale Fallarbeit.

FORMAT	Zwei Tage, Präsenz. Impulse, Selbsterfahrung, Rollenspiel, kollegiale Fallberatung.
HALTUNG	Arbeit von innen nach außen. Wir optimieren nicht — wir legen frei.

Janine Tychsen

Expertin für weibliche Selbstführung und Essenzentfaltung | Mentorin für Frauen in Führung
Leadership-Trainerin, Kommunikationsexpertin, Autorin, Speakerin, Dozentin

janine@tychsen-kommunikation.de | <https://fem-by-janine.com/>