



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

Die Gleichstellungsbeauftragte  
Stark für gleiche Chancen

# Body and Soul in Balance: Die eigene Haltung überzeugend ver-KÖRPERN

## Zielgruppe

Weibliche Beschäftigte der  
TU Darmstadt

## Kosten

Es fallen keine Kosten für  
Sie an.

## Termin & Umfang

Dienstag, 04.07.2023  
09:00 – 16:00 Uhr

## Trainerin

Annette Blumenschein  
(Beratung, Training, Moderation)

## Veranstaltungsort

S1 | 14 Raum 264  
(Alexanderstr. 8)

## Information & Kontakt

Agathe Anspach  
E-Mail: [agathe.anspach@tu-darmstadt.de](mailto:agathe.anspach@tu-darmstadt.de)

## Hintergrund

Körperbewusstsein ist eine wichtige Dimension von Selbst-Bewusstsein. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen innerer (Geistes-)haltung und äußerer (Körper-)haltung. Beide Dimensionen bilden eine Einheit und bedingen sich gegenseitig. Viele Menschen sind in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sehr stark „im Kopf“ unterwegs – erst recht in stressigen Momenten und anspruchsvollen Situationen. Liegt der Aufmerksamkeitsfokus jedoch „nur“ im Kopf, spüren wir oft zu spät, was uns in der jeweiligen Situation wirklich bewegt, berührt, nach innen stärken und nach außen authentisch auftreten lässt. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie die Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Haltung als kraftgebende Ressource genutzt werden kann.

## Inhalte

- Grundlagen der Körpersprache: Was wir non verbal sagen
- Die Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung
- Vom Hoch- und Tiefstatus und die Begegnung auf gleichwertiger Ebene
- Haltungsanalyse im Stehen, Gehen, Sitzen
- Eindruck hinterlassen: Körpersprache verstehen und einsetzen
- Mehr Selbstbewusstsein durch Selbst-BEWUSSTsein: Bewusste Selbstwahrnehmung als Basis der eigenen Ausdrucksstärke
- Scharfsinniges Wahrnehmen von Botschaften „zwischen den Zeilen“
- Authentische und effektvolle Anwendung körpersprachlicher Signale in spezifischen Situationen des Alltags

## Methoden

Es wechseln sich Wissensvermittlung, Übungen und deren Analyse, Möglichkeiten zur Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch zum Transfer in den Alltag der Teilnehmerinnen ab.

**Anmeldeverfahren:** Nach Rücksprache mit Ihrer Führungskraft erfolgt Ihre Anmeldung per E-Mail an:

[anmeldung\\_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de](mailto:anmeldung_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de)

Bitte setzen Sie Ihre Führungskraft in cc.