



Kompetenztraining zur Bewältigung  
von Diskriminierung

# Mut ist ansteckend!

Wie kann ich mich auf unangenehme Aussagen vorbereiten? Wie kann ich den ersten Schreckmoment überwinden? Gibt es ein Programm, bei dem ich das praktisch üben kann?

Es gibt ein Ganztagestraining im Workshop-Format, bei dem Übungsmöglichkeiten im Mittelpunkt stehen. Abwechselnd dazu gibt so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig Input. Woraus besteht dieses Training?

- Kommunikations- und Argumentationstraining
- Training sozialer Kompetenzen
- Training emotionaler Kompetenzen
- Deeskalations- und Zivilcourage-Training

*Die Teilnahme ist kostenfrei und mit Online-Erhebungen verbunden.  
Bitte anmelden, kontaktieren, weitersagen und Bekannte einladen!*

# KOBEDI

Kompetenztraining zur Bewältigung  
von Diskriminierung

## Kontern? ...mit Respekt!

*Gestalten wir alltägliche Begegnungen*

*- und investieren wir in unser Zusammenleben!*

Ohne Vorwarnung kommt eine miese Bemerkung – was nun?  
Wie kann ich auf Diskriminierung reagieren? Mit dem  
Kompetenztraining zur Bewältigung von Diskriminierung  
(KOBEDI) kann ich an einem Tag lernen und praktisch üben,

- wie ich Diskriminierung erkenne,
- wie ich deeskalierend und humorvoll reagiere,
- wie ich zielführend kommuniziere,
- wie ich mich positioniere,
- wie ich gelassen bleibe,
- wie ich mental mit erlebter Diskriminierung zurechtkomme,
- wie ich Zivilcourage zeige.

Beim Training wird auch über Ursachen und Folgen reflektiert.  
Globales Ziel ist es, dass Teilnehmende ihr individuelles Modell-  
verhalten gegen alltägliche Diskriminierung finden, um ihre  
Begegnungen dementsprechend gemeinsam mitzugestalten.

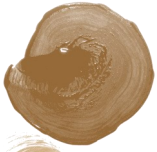
Bei KOBEDI handelt es sich um ein eintägiges Training von 9:00 bis 17:30 Uhr. Die  
Zahl der Teilnehmenden kann zwischen 9 und 18 variieren. Die Teilnahme ist  
kostenfrei. Im ersten Schritt genügt es, dass Du diese Einladung an mögliche  
Interessierte weiterleitest und Deinen eigenen Teilnahmewunsch mitteilst.

**Bitte gib dabei Deine E-Mail, Deinen Wunschort und Deinen bevorzugten  
Wochentag inkl. Wochenende an – flink erhältst Du Terminvorschläge.**

SMS **01633 404466** | [kobedi@uni-marburg.de](mailto:kobedi@uni-marburg.de) |   **@kobediDE**

Orgun Özcan, Dipl.-Psych. | Philipps-Universität Marburg | Sozialpsychologie

# Ablauf



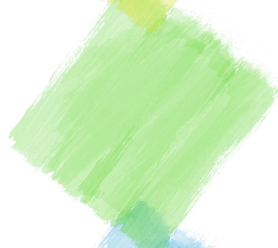
Einstieg und Motivation;  
Sensibilisierung zu Diskriminierungsfolgen



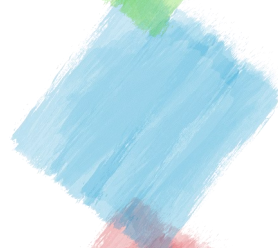
Erkennen von Diskriminierungsformen;  
Reaktionsoptionen für das praktische Üben



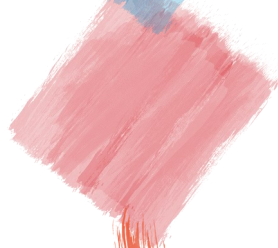
Deeskalierendes und humorvolles Reagieren  
auf oberflächliche Bemerkungen



Kommunizieren mit Gesprächsbereiten;  
Positionieren und selbstsicheres Auftreten



Mentale Bewältigungsstrategien und  
emotionale Kompetenzen



Zivilcourage als Selbst- und Opferschutz



Ursachen von Diskriminierung und  
Selbstreflexion; Diskussion zu Medien



Übertragung auf den Alltag;  
Visionen des Zusammenlebens;  
Motto zum Abschied