

Abschlussveranstaltung

Dr. Diana Baumgarten (sie/ihre) & Jessy Bäsecke-Beltrametti (they/them)

ZHAW Angewandte Psychologie

Ablauf

- «Wie bin ich 'ich' geworden?
- Input 1 «Die Kraft der Veränderung»

Pause 9.40 – 10.10

- Input 2 «Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise»
- Diskussion und Übertragung auf Praxisbeispiele

Pause 11.00 – 11.15

- Evaluation & Organisatorisches (Céline Külling)

Einstieg «Wie bin ich 'ich' geworden?»

- **Formuliere für Dich Stichpunkte zu Deiner Sozialisation als weiblich bzw. männlich gelesene Person:**
 - Wann und wie wurde Dir zum ersten Mal bewusst, dass Du ein "Mädchen" oder ein "Junge" / ein "Mann" bist? Kannst Du Dich an ein spezifisches Ereignis oder eine Situation erinnern, die dieses Bewusstsein ausgelöst hat?
 - Welche Eigenschaften, Verhaltensweisen oder Interessen wurden Dir in Deiner Kindheit als "typisch" für das Dir zugewiesene Geschlecht vermittelt, und welche davon hast Du angenommen oder abgelehnt (und tust es evtl. noch immer)?
 - Welche expliziten (z. B. Regeln, Belehrungen) und impliziten (z. B. Rollenteilung der Eltern, Spielzeugauswahl) Botschaften hast Du von Deinen primären Bezugspersonen (Eltern, Großeltern) über das *Sein* als Mann/Frau erhalten?
 - Hast Du irgendwann bewusst wahrgenommen, Dich entsprechend Deinem Geschlecht 'richtig' zu verhalten?
 - Von wem hast Du gelernt, was Dein Geschlecht ist (Vorbilder)?
 - Welche Erfahrungen hast Du mit der Einhaltung oder dem Bruch von Geschlechterrollen gemacht (Belohnung oder Bestrafung)?

u^b

Einstieg «Wie bin ich 'ich' geworden?»

- Jede:r in der Gruppe berichtet eine Minute (Zeit stoppen) von der eigenen Perspektive.
- Führt eine kurze Diskussion über eure Wahrnehmung und formuliert ein bis zwei Statements für eine Diskussion. Versucht aus den 5 Perspektiven heraus Aussagen zu machen, die allgemeingültig sind bezogen auf die Frage: Wie entsteht Geschlecht? (Flip-Charts)

u^b

Input «Die Kraft der Veränderung»

- Kann sich unsere Gesellschaft überhaupt verändern?
- Wie kann ich dazu beitragen?

Input «Die Kraft der Veränderung»

Frauenstimm- und Wahlrecht

- Ablehnung auf Bundesebene 1959
- Volksabstimmung am 7.2.1971 – Zustimmung auf Bundesebene
- 1990 Einführung auch im letzten Kanton: Appenzell Innerrhoden



u^b

Input «Die Kraft der Veränderung»

Zulassung Frauen zum Studium

- 1864 erste russische Medizinstudentin Nadeschda Suslowa an UZH
- 1868 Marie Vögtlin erste Schweizerin an UZH
- bis 1960er Jahre Anteil Frauen in Hochschulen bei 16%
- HS 2024/25 Anteil Frauen an Hochschulen bei 52%

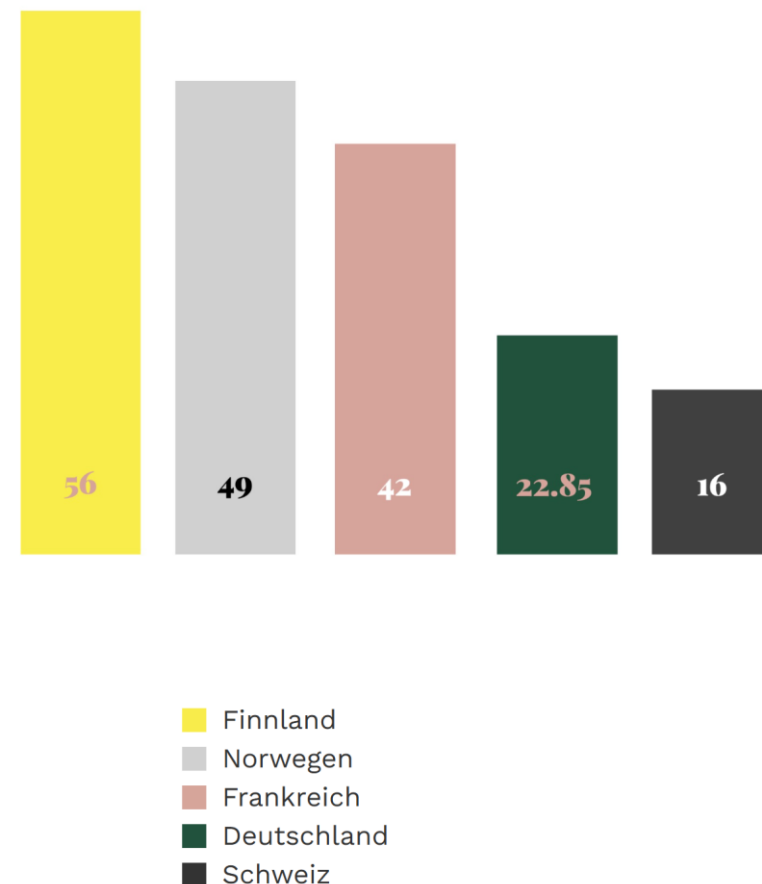


u^b

Input «Die Kraft der Veränderung»

Elternzeit

- 2005 Einführung bezahlter Mutterschaftsurlaub – nichts für Väter
- 2020 Abstimmung für 2 Wochen Vaterschaftsurlaub
- Familienzeit-Initiative für je 18 Wochen pro Elternteil –
Unterschriftensammlung läuft



u^b

Input «Die Kraft der Veränderung»

Queerness in der Gesellschaft

- Todesstrafe bis in Frühneuzeit
- bis 1942 Strafe für homosexuelle Handlungen unter Erwachsenen
- bis 1992 höheres Schutzalter als für heterosexuelle Handlungen
- 2007 Einführung Eingetragene Partnerschaft
- 2021/22 Einführung «Ehe für Alle»



u^b

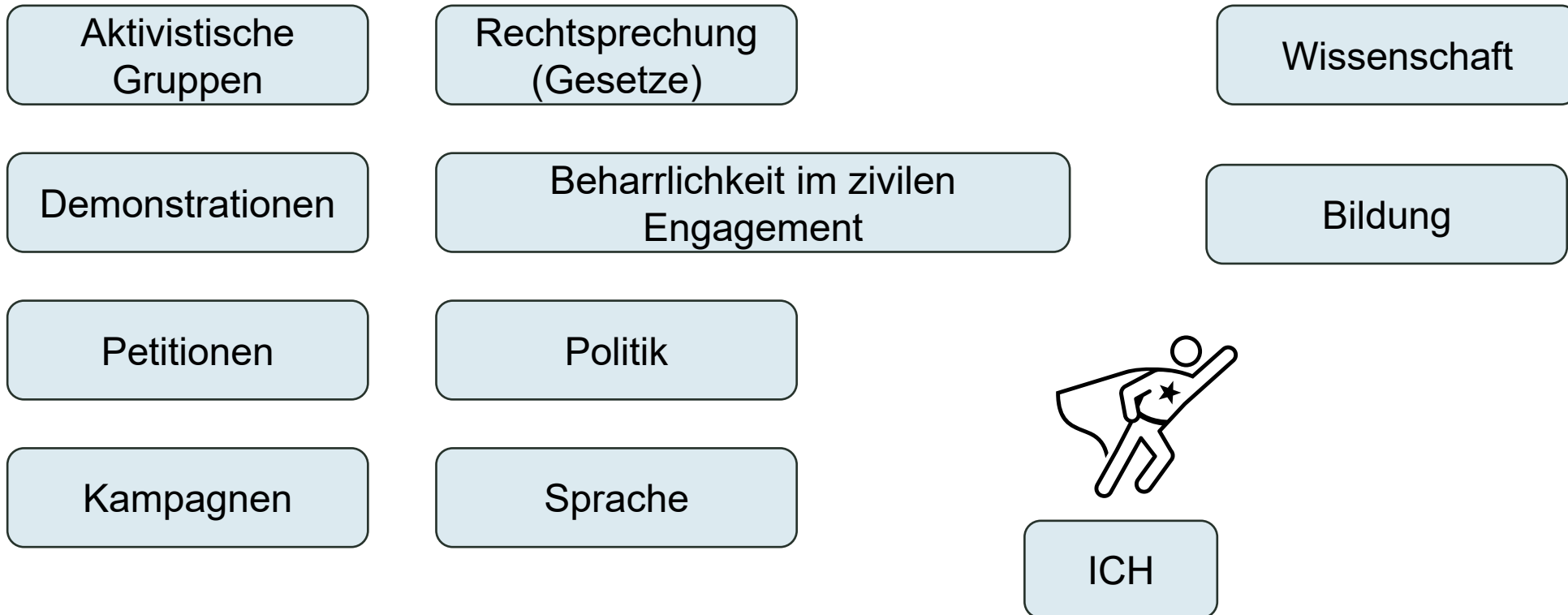
Input «Die Kraft der Veränderung»

Diskutiert zu dritt

- Wie waren diese Veränderungen möglich?
- Was waren die wichtigsten Treiber hinter diesen Veränderungen?

Input «Die Kraft der Veränderung»

Was sind wichtige Treiber von Veränderungen?



Veränderung ist ein Prozess, kein Ereignis

u^b

Input «Die Kraft der Veränderung»

Wie kann ich zu Veränderungen beitragen?

- **Welche eine konkrete Handlung nehme ich mir vor?**
- **Schreib Dein Engagement-Versprechen auf einen Post-It und klebe ihn auf den Flipchart**

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

(Zusammengefasst von den 5 Schritten von Tupoka Ogetta.
Frei nach Material von Estefania Cuero und Rahel El-Maawi)

www.cuero.ch / www.el-maawi.ch

<https://www.tupoka.de/>

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise



Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

Station 1: Widerstand und Verdrängung

- **Relativierung**

„Das war doch nur ein Witz.“

„Das war doch nicht verletzend gemeint.“

„Nicht alle Männer...“

- **Selbstverteidigung**

„Ich bin doch kein Sexist.“

„Sowas hat mir noch nie jemand vorgeworfen“

*„Ich habe in meinem Umfeld viele Feminist*Innen. Und die haben sich noch nie beschwert.“*

- **Ausweichen auf ein anderes Problem (Derailing)**

„Andere marginalisierte Gruppen werden auch diskriminiert.“

„Männer werden auch benachteiligt.“

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

Station 2: (Emotionales) Ungleichgewicht

- **Rückzug**

„Ich kann nur alles falsch machen. Dann sage ich lieber nichts mehr“

- **Selbstverteidigung**

„Das habe ich ja nicht absichtlich gemacht.“

- **Scham**

„Ich bin verunsichert. Wenn ich jetzt weitermache, kommen nur noch mehr beschämende Erinnerungen hoch.“

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

Station 3: Anerkennung und Handeln

„Ich erkenne an, dass es Unterdrückung und Ausgrenzungsmechanismen gibt, die eine Geschichte haben und heute tief in der Gesellschaft verankert sind.“

„Ich erkenne, dass ich diese Diskriminierungen mit meinem Handeln teilweise auch reproduziere.“

„Als Teil dieser Gesellschaft trete ich für Veränderung ein.“

„Was kann ich tun?“

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

3 Stationen der Anti-Bias-Reise (Zusammengefasst der 5 Schritte von Tupoka Ogette)

Station 1: Widerstand und Verdrängung

«Ich habe noch nie von meinen Freund*innen of Color eine Beschwerde erhalten.»

«Andere werden auch diskriminiert, wir können nicht nur über xx-Diskriminierung sprechen.»

Station 2: (emotionales) Ungleichgewicht

«Ich bin verunsichert. Wenn ich jetzt weitermache, kommen nur noch mehr beschämende Erinnerungen hoch.»

«Ich hab das ja nicht extra gemacht.»

Station 3: Anerkennung und Handeln

«Ich erkenne an, dass es Unterdrückung und Ausgrenzungsmechanismen gibt, die eine Geschichte haben und bis heute tief in der Gesellschaft verankert sind.»

Ich erkenne, dass ich diese Diskriminierungen mit meinem Handeln tw. auch reproduziere. Als Teil dieser Gesellschaft trete ich für Veränderung ein.»

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

**Station 1:
Widerstand und
Verdrängung**

**Station 2:
(Emotionales)
Ungleichgewicht**

**Station 3:
Anerkennung und
Handeln**

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

5 Schritte gegen eigene Denkmuster

- Akzeptieren
- Identifizieren
- Analysieren
- Quelle bestimmen
- Reduzieren

<https://www.anti-bias.eu/anti-bias-strategien/schritte-gegen-persoennliche-bias/5-schritte-gegen-persoennliche-bias/>

www.anti-bias.eu

ANTI-BIAS[Home](#) [Bias-Effekte](#) [Wissen ▾](#) [Strategien ▾](#) [Angebote ▾](#) [Über uns ▾](#) [🔍](#)

5 Schritte gegen persönliche Biases



*„Es ist einfacher, ein Atom zu zertrümmern als ein Vorurteil“
Albert Einstein*

Unbewusste Denkmuster lassen sich nur schwer korrigieren. Wir zeigen Ihnen fünf Schritte, mit denen Sie Ihre persönlichen Biases hinterfragen und überwinden können.

Wir alle haben unsere Biases, unabhängig von Geschlecht, Bildung, sozialem Status oder sonstigen Merkmalen. Unconscious Biases sind kognitive Verzerrungen, die sich in unseren unbewussten Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen verankern. Sie sind äußerst hartnäckig. Sobald wir einen Bias verankert haben, fallen wir sehr oft in dieses Muster zurück. Korrigieren können wir diese Mechanismen, wenn wir uns ihrer bewusst werden.

Die folgenden **fünf Schritte** sollen Ihnen dabei helfen, Ihre unbewussten Wahrnehmungs- und Entscheidungsmuster zu erkennen, zu hinterfragen und zu reduzieren:

1. Akzeptieren Sie, dass Sie Biases haben. Es ist keine Schande, **wir alle haben Unconscious Biases**. Informieren Sie sich über die Entstehung und Wirkungen dieser kognitiven Verzerrungen, z.B. auf anti-bias.eu. Auf unserer Plattform finden Sie Grundlagen, Literaturhinweise und aktuelle Neuigkeiten rund um das Thema Unconscious Bias.

von Manfred Wondrak | 28. 12. 2018

u^b

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

Wichtig!

Sexistisches* Verhalten ≠ sexistische* Person

***Das gilt für alle Diskriminierungsformen**

Die Stationen der Anti-Bias-Reise

**Station 1:
Widerstand und
Verdrängung**

**Station 2:
(Emotionales)
Ungleichgewicht**

**Station 3:
Anerkennung und
Handeln**

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

Diskutiert zu dritt:

- **Wo und wie habe ich die Stationen der Anti-Bias Reise schon bei mir erlebt?**
- **Wo und wie habe ich die Stationen der Anti-Bias Reise schon bei anderen erlebt?**
- **Wo und wie habe ich die Stationen der Anti-Bias Reise schon bei Menschen in Machtpositionen erlebt?**
- **Wie bin ich jeweils damit umgegangen?**
- **Was für einen Umgang würde ich mir idealerweise wünschen?**

Gender und Psychologie in der Praxis: Anti-Bias Reise

Überträgt die Erkenntnis aus der Diskussion auf diese Praxisbeispiele. Wie können wir handeln? Sammeln auf Flipchart

- **Familietherapie mit Konflikten. Eltern haben verschiedene oder vom Kind abweichende Überzeugungen.**
- **Sexistisches Verhalten einer vorgesetzten Person**
- **Eine Person zeigt während der Therapie sexistisches Verhalten, das sich nicht gegen mich richtet.**
- **Ich spüre plötzlich einen eigenen Trigger in der Therapie.**
- **Eine Person meldet sich aufgebracht von der Therapie ab und wirft mir sexistisches Verhalten vor.**