

„Nicht mit mir!“

Workshop

**Selbstbehauptung für Frauen mit
Zuwanderungsgeschichte
Trainerin: Carmen Moré**

Wann?

Samstag, 05.09.2026

10 – 16 Uhr

Wo?

**MTV Braunschweig
Güldenstraße 11**



Dieses Bild wurde mit KI-Unterstützung generiert



Braunschweig
City of Lions



**gefördert
durch:**

**BÜRGER
STIFTUNG** 
Braunschweig

Was ist Selbstbehauptung?

Es bedeutet:

- Stark sein
- Deine Meinung sagen und dazu stehen
- Selbstbewusst bleiben

Denn: Jeder Mensch hat das Recht, gehört und ernstgenommen zu werden. Selbstbehauptung hilft dir, das im Alltag umzusetzen!

Warum dieser Workshop?

Manchmal fühlt man sich unsicher. Zum Beispiel:

- In einer schwierigen Situation.
- An einem neuen Ort.
- Wenn man allein ist.

Was erwartet dich?

In diesem Workshop kannst du üben:

- Stark auftreten – Wie sage ich klar, was ich möchte?
- Grenzen setzen – Wie schütze ich mich in unangenehmen Situationen?
- Selbstvertrauen stärken – Übungen für mehr Sicherheit im Alltag.

Wichtig:

Der Workshop ist kostenlos und vertraulich – alles bleibt im Raum. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring bequeme Kleidung, Hallenschuhe und eigene Verpflegung mit.

Du hast Kinder? Kein Problem!

Wir bieten eine Kinderbetreuung vor Ort ab 3 Jahren an.

Du benötigst eine*n Dolmetscher*in? Kein Problem!

Wir finden eine Person, die für dich dolmetscht.

Sag uns einfach bei der Anmeldung Bescheid.

Anmeldung bis zum 20.8. 2026 unter: integration@braunschweig.de

Wir freuen uns auf dich!