



# Mutprobe

Ideenwerkstatt für herausfordernde Situationen und  
Argumentationstraining für schwierige Gespräche

---

*Je mehr Bürger\_innen mit Zivilcourage ein Land hat,  
desto weniger „Helden“ wird es einmal brauchen*

Franca Magnani

---

Im Bus, in der Warteschlange oder am Familientisch – immer wieder sind wir mit Situationen konfrontiert die uns gegen den Strich gehen. Gewaltvolle Handlungen, diskriminierende Aussagen und dominante Gesprächsführung bringen uns oft an den Rand des eigenen Handlungsspielraums.

Hier stellt sich oft die Frage:

Was passiert da eigentlich? Schau ich weg? Schreite ich ein?

Trau ich mich, etwas zu sagen, und wenn Ja, dann was?

Den eigenen Einflussbereich zu erkennen und sich einzumischen erfordert Selbstreflexion, Einfühlungsvermögen, Mut und Übung.

In der Workshopreihe „Mutprobe“ setzen wir uns mit diesen Feldern auseinander.

Entlang der eigenen Grenzen werden wir mittels vielfältiger Methoden Zivilcourage einüben.

## **Themen:**

- Selbstreflexion des eigenen Konfliktverhaltens und Erweiterung des persönlichen Handlungsreportoirs
  - STOP– orientierte Interventionen um Gefahrensituationen zu entschärfen und Situationen zu unterbrechen
  - Dialogorientierte Interventionen: wie erreiche ich „Marsmenschen“
  - Übung und Integration in den Alltag
- 

**Was:** Fortlaufende, feste Übungsgruppe, 6 Abende, einmal monatlich

**Wann:** Die 30.1.2018, Die 27.2., Die 13.3., Die 24.4., Die 29.5., Die 26.6.  
jeweils von 18 bis 21 Uhr 30

**Wo:** Pöllau 40, 8311 Markt Hartmannsdorf

**Kosten:** 180 Euro, andere Absprachen sind möglich  
und Tauschangebote willkommen

**Wer:** Mira Palmisano:

Biobäuerin in der Weststeiermark, Zivilcouragetrainerin,  
Erlebnis und Theaterpädagogin, DI<sup>in</sup> der Landwirtschaft  
mira.palmisano@gmx.at, Tel.:0650/8403823

Müller Sigrid:

Biobäuerin, LSB, eingetragene Mediatorin,  
freie Trainerin und Mitglied bei Gewaltfrei Austria  
sigrid\_mueller@ymail.com, Tel.:0699/19039312  
www.berani.at

**Blockseminare und Workshops zu den Themen Zivilcourage und Mobbing auf Anfrage**