

# Die Fortbildung

## 5+1=Meins®

5+1=Meins® unterstützt Mädchen und Frauen beim Entdecken und Annehmen der Kraftquelle Körper. Wer sich selbst kraftvoll, schön, normal und okay findet, ist geschützter vor Süchten, Mobbing und Übergriffen. Gefördert werden Selbstbestimmung und Lebensfreude. Das Konzept beinhaltet Elemente aus Tanz-, Theater- und Gesangspädagogik und Methoden aus der systemischen und Hypno-Therapie, der sinnlichen Körperarbeit und den beliebten 5+1=Meins® Materialien.

Im Folgenden sind je zwei Workshop-Module für Mädchen und junge Frauen zusammengefasst.

### **Module eins und zwei:**

#### **Anatomie/erweiterte Anatomie, mein Körper**

Die Basics des eigenen Körpers spielerisch und lustvoll erfahren. Klärung der Begrifflichkeiten Einführung der Worte Vulvina und Kranz der Vulvina nach Ella Berlin. Wie verändert sich die Position zum eigenen Körper durch neue Worte, und was passiert, wenn man wirklich verinnerlicht hat, dass es gar kein Jungfernhäutchen gibt?

Jeden Tag im weiblichen Körper, was passiert da eigentlich? Wir spielen den Zyklus und erleben, was Gebärmutter, Eileiter und Co alles leisten. Wer das verstanden hat, vergisst es im Leben nicht mehr! Mädchen sein/Frau werden – was bedeutet das auf allen Ebenen? Außerdem: Alles eine Frage des Timings! „Ich habe keine Zeit mich zu beeilen“

Die weiblichen Schwellkörper und den Beckenboden kennen und lieben lernen! Die Lust mit der Brust, anatomische Erklärungen und Mut für Erfahrungsaustausch. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit eines Exkurses in die Themen Verhütung, Schwangerschaft, Geburt.



### **Module drei und vier:**

#### **Meine Menschen und ich selbst /Strategien gegen Ausgrenzung/mein eigener Lebensplan**

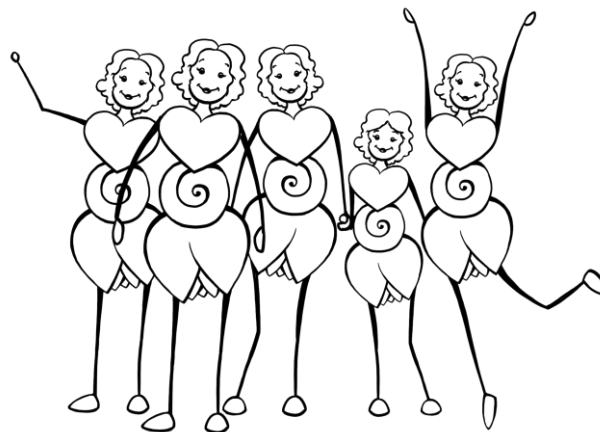
Wie schaffe ich es, dass meine Stimme gehört wird? Zunächst von mir selbst, dann auch von anderen, was ist meine Position im Leben, wie stehe ich zu wem, und wer wie zu mir?

Wie wichtig ist das Umfeld, in das ich geboren wurde?

Wie kann ich meine Persönlichkeit frei entfalten, ohne andere einzuschränken? Was gehört alles zu meiner Identität dazu? Was bedeutet männlich und weiblich, wie weiblich muss eine Frau sein, wie männlich ein Mann und geht das auch umgekehrt? Was bedeuten Vater und Mutter für mich, und bin ich gut in Kontakt mit den mich annehmenden Teilen meines Systems? Unterschiedliche Normen und Erwartungen kritisch, aber auch mit Blick auf die Ressourcen betrachten und respektieren lernen.

Und: Rassismuserfahrung und eigenes diskriminierendes Denken sichtbar machen. Wie gehen wir in Zukunft damit um?

In diesem Workshopmodul wird erarbeitet und erfahrbar gemacht, wie kostbar wir sind, und dass kein Mensch ausgegrenzt werden sollte, dass keine Person besser oder wertvoller ist als eine andere. Ziel ist, dass die Jugendlichen aufgrund eigenen Erlebens zu dem Schluss kommen, selber niemanden einer Ausgrenzungserfahrung auszusetzen. Solidarität zwischen Mädchen und Frauen macht stark.



Susan Bagdach Industriestr.131 c 50996 Köln  
0221/ 97 61 05 81 oder 0171 36 820 36

### **Module fünf und sechs:**

#### **Die innere Achse und die ich Stimmen, Resilienz, meine Seele, Selbstbestimmung**

Der Schlüssel für den Umgang mit Stresssituationen, z.B. auch durch Ausgegrenztsein, wird heute in sich selbst gefunden. Sowohl die AchsenAtmung als auch die ich-Stimmen, sind mit sehr guten Erfolgen an Jugendlichen und jungen Erwachsenen NRW weit erprobt und evaluiert.

Im ersten Schritt werden die

Workshopteilnehmerinnen zunächst die selbst stabilisierende AchsenAtmung kennenlernen. Hierbei begegnen sie bereits den inneren Anteilen, die sie dann, im zweiten Schritt, als 5+1=Meins® ich-Stimmen zur Entscheidungsfindung, nach außen bringen und ihnen Raum und Gehör spenden. Überraschend, wieviel Weisheit Jede Einzelne schon in sich trägt, und wie einfach der Zugang dazu. Mithilfe der ich-Stimmen wird erfahren, wie selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen sind, und wieviel Weisheit jede sowieso mitbringt. Durch die Verankerung im Körper, ist diese Methode besonders nachhaltig und gut umzusetzen.

Den Raum einnehmen und den Raum für die andere halten. Präsenzübungen zum Teil mit Aspekten aus der weisheit des orientalischen Tanzes plus wertschätzende Feed back Übungen schließen die Fortbildung.

**Bei 5+1=Meins® wird Selbstbewusstsein und aktive Körperlichkeit ganz natürlich und aus dem Fluß heraus, entdeckt. Die Teilnehmenden finden positive Worte für sich und die eigene Wahrnehmung. Der Körper wird zu einer einzigartigen Kraftquelle. Alle werden empathisch und liebevoll mit allen Fragen und Bedürfnissen angenommen. So wird es möglich anzuerkennen, dass jede Einzelne genauso, wie sie sind, vollkommen, richtig und wunderbar sind.**

