

## Workshop:

### „Stark statt still“ Dein Training gegen Mobbing und für Selbstbehauptung

Zeit: Dienstag, 03. März 2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: München, Schwanthalerstr. 91, kda-Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt  
(U-Bahnstation Theresienwiese, Ausgang Schwanthalerstraße)

Referentin: Susanne Krapp  
Juristin und Coach für Rhetorik und Selbstbehauptung, Toastmaster

Veranstalter: Mobbing Beratung München, Patinnen und Paten - Wegweiser aus der Krise und  
kda-Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche.

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

Anmeldung erforderlich über [Anmelde-Button auf unserer Website](#).

Worte können verletzen. Blicke können ausschließen. Und manchmal ist es das Schweigen, das am lautesten wirkt.

Mobbing geschieht überall - im Alltag, am Arbeitsplatz oder im Ehrenamt erleben Menschen subtilen oder offenen Druck, Ausgrenzung und Grenzverletzungen.

In diesem kompakten, interaktiven Workshop stärken wir gemeinsam die innere und äußere Haltung:

- ◊ Was ist Mobbing – und was nicht?
- ◊ Wie kann ich mich behaupten, ohne laut werden zu müssen, oder mich zu verbiegen?
- ◊ Welche Strategien helfen, klar Grenzen zu setzen?
- ◊ Wie gelingt mir der Transfer in meinen Alltag?

Mit praxisnahen Impulsen sowie alltagsnahen Beispielen lernst du, dich selbstbewusst zu zeigen und für dich einzustehen.

Denn stark sein heißt nicht, härter oder schlagfertiger zu werden – sondern klarer. Erlebe Dich wieder strahlend.

Bitte beachten Sie, dass der Workshop keine Therapie ersetzt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

*Mobbing Beratung München / Konsens e.V.*

Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**