



*„... soll ich mich jetzt echt zu Wort melden?“  
„... hmm, eigentlich ist jetzt ja schon alles gesagt.“  
„... und was ist, wenn ich jetzt etwas Dummes sage?“*

Viele Frauen, die sich politisch engagieren (möchten), sind unsicher, sich in den Sitzungen öffentlich zu Wort zu melden. Die Angst, sich zu wiederholen, das Thema nicht zu treffen, sich zu verhaspeln oder auch das Unbehagen vor der Reaktion des politischen Gegners, bringt viele Frauen dazu, sich in öffentlichen Debatten zurückzuhalten.

Aber wenn frau sich engagieren und in unserer Gesellschaft etwas verändern möchte, muss sie nicht nur gute Ideen haben, sondern diese auch darstellen, andere überzeugen und zum Mitmachen motivieren können. Ob in kleiner Runde oder in der Öffentlichkeit, wer sich traut, das Wort zu ergreifen, wird Ziele einfacher darstellen und erreichen können und auch leichter Mitstreiterinnen und Mitstreiter finden.

Unter der landesweiten Kampagne „Im echten Norden – mehr Frauen in die Kommunalpolitik“ bieten die Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Henstedt-Ulzburg und der Städte Norderstedt und Kaltenkirchen in Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung ein überparteiliches

## Präsenztraining für Frauen

an. Die Referentin Sabine Mutumba war jahrelang selbst in der Kommunalpolitik aktiv und arbeitet u.a. als Redenschreiberin für Mitglieder des Deutschen Bundestages in Berlin. In den zwei Seminartagen wird es um selbstsicheres Auftreten und selbstbewusste Ausstrahlung gehen, außerdem werden Kommunikations- und Überzeugungsfähigkeit und der Umgang mit Nervosität trainiert. Dies geschieht durch Theorie, vor allem aber durch viele Praxisübungen, z.T. auch vor der Kamera.

<b>Datum:</b>	<b>Freitag, 09.10.2015 von 17 bis 20 Uhr und Samstag, 10.10.2015 von 10 bis 17 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Rathaus Henstedt-Ulzburg
<b>Investition:</b>	30 € (Barzahlung beim Seminar) Bei Gemeindevertreterinnen können die Kosten aus dem gemeindlichen Fortbildungsetat für Ehrenamtliche übernommen werden.
<b>Zielgruppe:</b>	Frauen, die sich politisch engagieren (möchten)

Die Teilnehmerinnenanzahl ist auf 15 Frauen beschränkt, Anmeldung über Ihre Gleichstellungsbeauftragte der jeweiligen Kommune bis zum 30.09.2015. Bedarf an Kinderbetreuung bitte bei der Anmeldung angeben.

Claudia Meyer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Norderstedt  
Tel.: 040/53595106, E-Mail: [gleichstellungsstelle@norderstedt.de](mailto:gleichstellungsstelle@norderstedt.de)

Svenja Gruber, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Henstedt-Ulzburg  
Tel.: 04193/963170, E-Mail: [gleichstellungsbeauftragte@h-u.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@h-u.de)

Sabine Schaefer-Maniezki, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Kaltenkirchen  
Tel.: 04191/939152, E-Mail: [s.schaefer-maniezki@kaltenkirchen.de](mailto:s.schaefer-maniezki@kaltenkirchen.de)