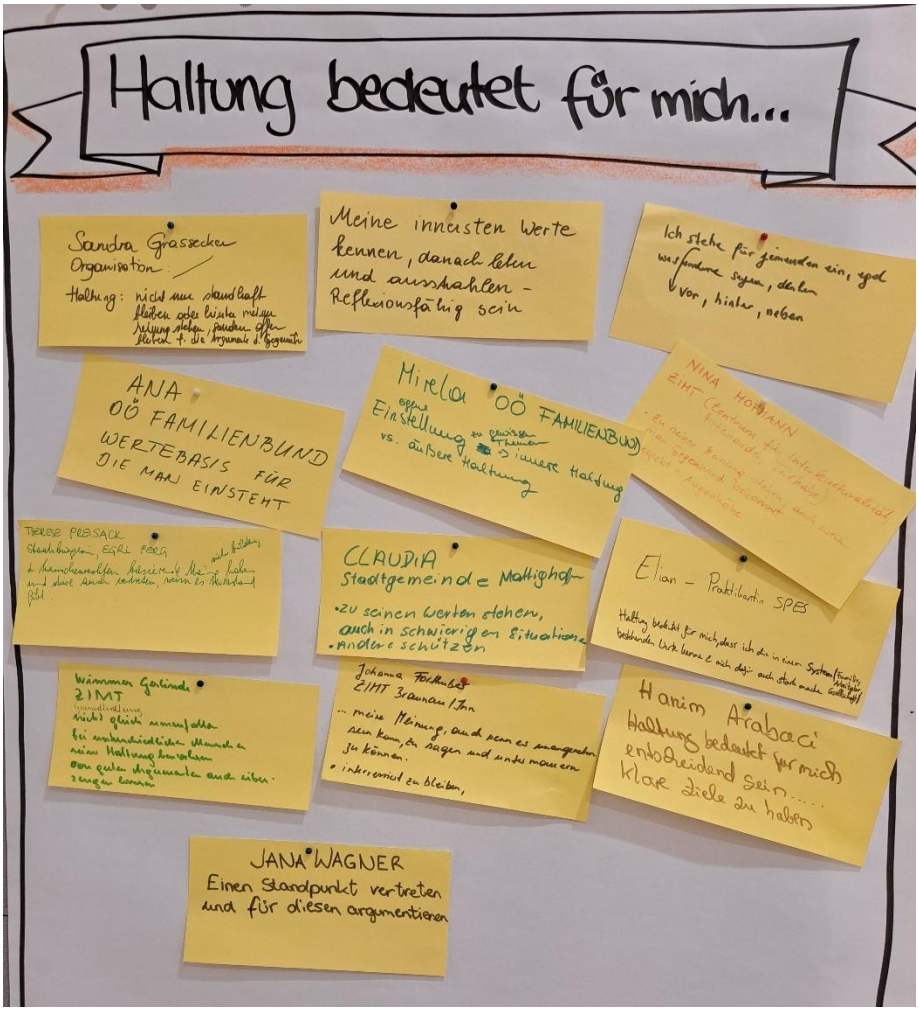
Begrüßung & Vorstellrunde

Vorstellungsrunde

- Name + Organisation
- „Was bedeutet Haltung für mich?“



Körperübung & Haltungsbarometer

Wahrnehmung der eigenen (Körper-) Haltung

- Spürt den Boden unter euren Füßen. Findet euren aufgerichteten, aber nicht angespannten Stand.
- Wie verändert sich euer Körper, wenn ihr klar in eurer Haltung seid?
- Wie fühlt es sich an, wenn ihr eher einknickt? Und dann wieder zurück in eure Mitte geht.

Haltungsbarometer
Eine Verortung anhand einer Raumskala (stimme nicht zu – voll zu) zu folgenden Aussagen:

- „Ich kann gut zwischen persönlicher und professioneller Haltung unterscheiden."
- „Ich fühle mich sicher darin, meine Haltung beruflich klar zu formulieren."
- „Ich erlebe, dass Haltung zeigen manchmal riskant ist."
- „Ich nehme mir im Alltag bewusst Zeit, meine Haltung zu reflektieren."

Mini-Impuls: Was formt meine Haltung?

Haltung ist nichts Abstraktes.
Sie zeigt sich nicht erst in großen Momenten, sondern ganz oft in kleinen Situationen:
Wie wir sprechen, wie wir zuhören, welche Worte wir wählen, wie wir Grenzen setzen, wie wir reagieren, wenn etwas herausfordernd wird.

Und gleichzeitig ist Haltung kein Zufall. Sie hat Wurzeln.

1. Haltung entsteht aus Werten

Wir alle tragen Werte in uns – manche bewusst, manche aus unserem Umfeld übernommen.
Werte wie **Würde, Respekt, Höflichkeit**, **Konfliktkultur**, **Gemeinschaft**, **Recht auf Bildung**, **Natur & Umwelt** → Wertekarten zeigen, in Sesselkreis auflegen oder anpinnen

Diese Werte sind wie ein innerer Kompass.
Sie helfen uns, auch dann Orientierung zu finden, wenn Situationen schwierig werden.

In der Integrationsarbeit heißt das oft:

- Räume für Begegnung schaffen
- Menschen schützen
- Zugehörigkeit ermöglichen
- und klar widersprechen, wenn jemand abgewertet wird

2. Haltung entsteht aus unserer Lebensgeschichte

Jede Person hier bringt Erfahrungen mit:

- Erfahrungen mit Vielfalt (Reisen, andere Länder und seine Menschen kennenlernen, Eindrücke sammeln)
- Erfahrungen mit Menschen, die anders denken
- Erfahrungen mit Macht oder Ohnmacht
- Erfahrungen mit Grenzüberschreitungen
- Erfahrungen, wo man selbst gestützt wurde

Diese biografischen Erlebnisse beeinflussen, **wie mutig**, **wie klar**, **wie ruhig** oder **wie vorsichtig** wir in bestimmten Momenten reagieren.

3. Haltung entsteht aus unserer Rolle und Verantwortung

Als Menschen, die beruflich im Integrationsbereich tätig sind – in Organisationen, Gemeinden, Vereinen, Initiativen – haben wir einen Auftrag:

- wir wirken nach außen
- wir prägen Gespräche
- wir sind Vorbilder
- wir halten Spannungen aus
- wir setzen Grenzen
- wir ermöglichen Dialog

Unsere Haltung ist immer auch **Wirken** – nach innen und nach außen.

4. Haltung braucht Mut – und manchmal Allianzpartner:innen

Haltung zu zeigen kann Kraft kosten.
Manchmal ist es unbequem.
Manchmal riskant.
Und manchmal geht es schlicht nicht – und das ist menschlich.

Was Haltung stärkt, ist:

- Klarheit über die eigenen Werte
- Reflexion über die eigenen Grenzen
- Vorbereitung auf schwierige Situationen („Wenn X passiert, sage ich Y…“)
- Austausch mit Kolleg:innen
- Menschen, die hinter uns stehen

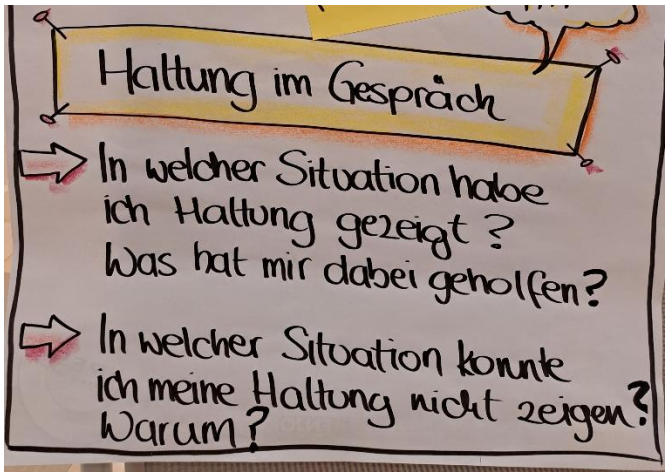
Deshalb arbeiten wir heute mit euren Situationen und euren Erfahrungen – damit Haltung nicht nur ein Ideal bleibt, sondern ein *Werkzeug*, das tragfähig ist.

5. Haltung ist ein Prozess

Haltung entwickelt sich.
Sie verändert sich.
Sie wird gestärkt, wenn wir darüber sprechen, wenn wir uns rückversichern, wenn wir uns Verbündete suchen.

Und jeder kleine Moment, in dem wir Haltung zeigen – ein Satz, ein Blick, ein Grenzsetzen – macht einen Unterschied.

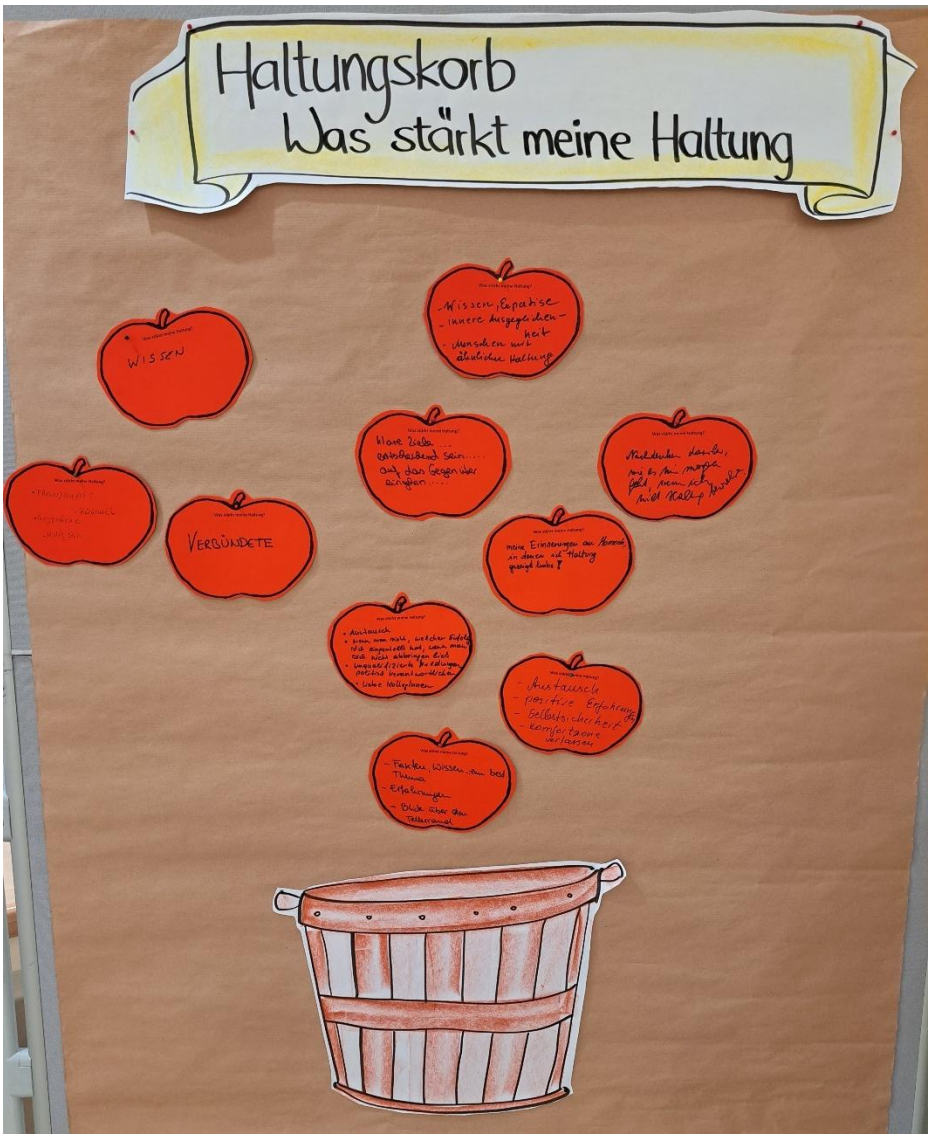
Haltung im Gespräch (2er Austausch) & Austausch in Kleingruppen



Es erfolgte ein Austausch in Kleingruppen zu Situationen und Erfahrungen in denen die eigene Haltung eingenommen und vertreten werden konnte, sowie zu Situationen in denen dies nicht möglich war.

„Haltungskorb“ - Was stärkt meine Haltung?

- Verbündete
- Freundschaft
- Rückhalt
- Gespräche und Austausch
- Mutig sein
- Fakten, Wissen und Expertise zu bestimmten Themen
- Erfahrungen
- Blicke über den Tellerrand
- Wenn man sieht, welcher Erfolg sich eingestellt hat, wenn man sich nicht abbringen ließ
- Unqualifizierte Meldungen politisch Verantwortlicher bestärken weiterzumachen
- Liebe Kolleg:innen
- Nachdenken darüber, wie es mir morgen geht, wenn ich nicht Haltung bewahre
- Meine Erinnerungen an Momente, in denen ich Haltung gezeigt habe
- Innere Ausgeglichenheit
- Menschen mit ähnlicher Haltung
- Klare Ziele
- Entscheidend sein
- Auf das Gegenüber eingehen
- Austausch
- Positive Erfahrungen
- Selbstsicherheit
- Komfortzone verlassen



Protokoll: WS Leiterin Selina Straubinger
SPES Zukunftsakademie