



**BERLIN
BRAUCHT
DICH!**



BQN Berlin

Mikroaggressionen in der Schule

Erkennen – benennen – abbauen

SELBSTREFLEXION

Und jetzt du! Fragen zum Nachdenken

Mikroaggressionen erkennen und reduzieren – das fängt bei dir selbst an. Nimm dir immer wieder Zeit, um deine Haltung, dein Handeln und Verhalten zu reflektieren. Selbstreflexion ist eine der wirksamsten Strategien für gesellschaftliche Veränderung. Diese sechs Fragen können dir dabei helfen:

In welchen Alltagsmomenten oder Interaktionen habe ich ein schlechtes Bauchgefühl – und empfinde möglicherweise Scham, Enttäuschung oder Wut über mich selbst?

In welchen Situationen habe ich gemerkt, dass mein Gegenüber irritiert, verletzt oder gekränkt war?

Habe ich genug Wissen zu Adulthood, Gewichtsdiskriminierung, Klassismus, Rassismus, Ableismus und Cissexismus, um Mikroaggressionen in der Schule zu erkennen? Kann ich Schilderungen von Betroffenen einordnen und richtig darauf reagieren?

Wie gelingt es mir, mich zurückzunehmen und mich Menschen zuzuwenden, die gesellschaftlich marginalisiert oder benachteiligt sind?

Wie lege ich bewusste und unbewusste Vorurteile und toxische Verhaltensweisen ab?

Welche Begriffe, Sätze, Fragen, Ausdrücke könnten möglicherweise für Frauen, People of Color, Kinder, trans Personen, inter Personen, Menschen mit Behinderungen, neurodiverse Menschen und/oder dicke Menschen verletzend sein?
