



Alltagsfeminismus® Mediakit

1. Wissenschaftlich fundiertes Coaching

Alltagsfeminismus® ist ein feministische Coaching Konzept. Es basiert auf gesellschaftstheoretischen Erkenntnissen der Medizinanthropologie und Methoden der Gestalttherapie. Das Besondere ist, dass gesellschaftliche Rahmenbedingungen zum Ausgang genommen werden, um sich im Laufe des Coaching-Programms neu zu verorten und anerzogene Rolle vom eigenen Bedürfnis zu trennen.

2. Für urbane, kluge und neugierige Menschen mit Sinn für Gerechtigkeit

Die Zielgruppe sind Frauen zwischen 25 und 40, die nach Geburt des ersten Kindes den sogenannten Retraditionalisierungseffekt erleben und sich (oft zum ersten Mal) fragen, was das Thema Gleichberechtigung mit dem eigenen Leben zu tun hat.

3. In 3 Formaten

Alltagsfeminismus® Coaching wird in 3 Formaten angeboten: als Einzelsitzungen, als Wochenende oder als Jahrestraining. Einzelsitzungen umfassen eine Sitzung von einer Stunde. Ein Wochenende umfängt 3 Intensiv-Sitzungen von je 2 Stunden an 2 Tagen (2 Sitzungen am Samstag, eine Sitzung am Sonntag). Ein Jahrestraining umfängt 12 Intensiv-Sitzungen von je 2 Stunden in einem Jahr, eine Intensiv-Sitzung im Monat.

4. Von der Theorie in die Praxis und der Frage auf der Spur: Wie feministisch bin ich im Alltag- wenn Niemand zuschaut?

Als Kultur- und Sozialanthropologin mit Schwerpunkten Gender & Health strebe ich den Transfer von Wissenschaft/Theorie in die Praxis ausdrücklich an. Die Care-Krise wird vielfach im akademischen Diskurs problematisiert und nun auch - vor allem im Zuge der Pandemie - in einer breiteren Öffentlichkeit diskutiert: Sorge um und Fürsorge für Andere gilt in unserer Gesellschaft in erster Linie als eine in das weibliche Rollenspektrum fallende Aufgabe und entsprechend empfinden weiblich sozialisierte Menschen auch eine gesteigerte Verantwortung dafür sich sowohl in psychischer als auch in physischer Hinsicht um Andere zu kümmern. In Familien erfolgt die Aufgabenverteilung nachweislich entlang tradierter Geschlechterrollen, d.h. es sind primär Frauen, die sich hier engagieren. Das Problem: Fürsorge ist unbezahlt und erfährt deutlich weniger Wertschätzung als bezahlte Arbeit. In der Folge ist die Verteilung von Ressourcen immer auch eine Frage der Vergütung der Zeit. Dass Frauen die Fürsorgearbeit zugeschrieben wird ist Ursache aller anderen Gender Gaps.

Zu einer Lösung trage ich auf vielfache Weise bei:

- Mit meinem [feministischen Coaching Konzept](#)
- Mit der Entwicklung einer App im Rahmen des Berliner Start Up Stipendiums und des Förder-Stipendiums der Europäischen Akademie Berlin
- Mit einer [Coach Ausbildung für Frauen](#) (Ausbildung von Multiplikatorinnen)
- Mit der Veröffentlichung wissenschaftlicher und populärwissenschaftlicher Arbeiten.

Die Produkte und Dienstleistungen zielen darauf ab, ungleiche Fürsorgearbeit zunächst in Paarbeziehungen sichtbar zu machen und zu durchbrechen und somit Erkenntnisse der Gender Studies aus der Theorie in die Praxis zu übersetzen. Das Projekt stellt ein innovatives Vorhaben dar und verbindet gesellschaftstheoretisches Wissen mit psychologisch-basiertem Coaching, um innerhalb gesellschaftlicher Rahmenbedingungen einen Weg in einen gleichberechtigten Alltag zu finden.

5. Von Johanna Fröhlich Zapata

- Master Medizinanthropologie
- Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie



„Mein Ziel ist es Frauen auf ihrem Weg in einen gleichberechtigten Alltag zu begleiten. Mit dem Bewusstsein über politische und gesellschaftliche Missstände. Mit einem wissenschaftlich fundierten Coaching Konzept. Mit individuellen Lösungen für ein sorgenfreieres und glückliches Leben.“