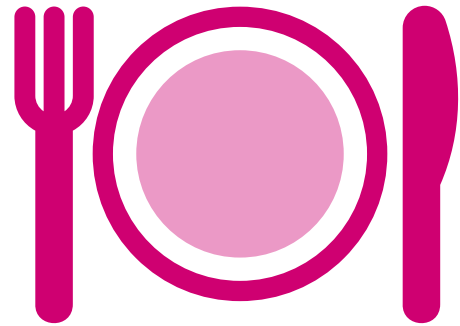


Herzlich Willkommen zum DIVERSITY LUNCHEBREAK



DIVERSITY
CAMPUS

DIVERSITY
THINK TANK
AUSTRIA

Mikroaggressionen



{diversity/think/tank}

der; pluralistisch vielfältig, all genders, Herkunft: total egal;
hochspezialisierte Unternehmensberatung im Bereich Diversity
Management und Inklusion; klar ergebnisorientiert; **innovative Trainings,
Tools und Events**; interkulturelle Sensibilisierung; gesamtheitliches
Personalmanagement; **Vielfalt als Erfolgsfaktor.**



www.diversitythinktank.at

www.diversitycampus.eu

Diversity Lunchbreak



Aktuelle Diversitätsthemen aus mehreren Blickwinkeln



Fragen & Antworten sowie Austauschmöglichkeit



Immer als Online-Event in kompakten 60 Minuten



Mittagessen an die Tür geliefert und/oder Spende an eine NGO

Die heutige Spende geht an
den Verein:

Krisen
interventionzentrum

Vielen Dank unseren Partner:innen



Diversity Lunchbreak – Etikette



Alle Teilnehmenden sind stumm geschaltet.



Bitte schreiben Sie Ihre Fragen während der Vorträge in den Chat.



Zum Abschluss gehen wir in einen Austausch und beantworten Ihre Fragen.



Eine Nachlese zum Event finden Sie im Laufe einer Woche online.

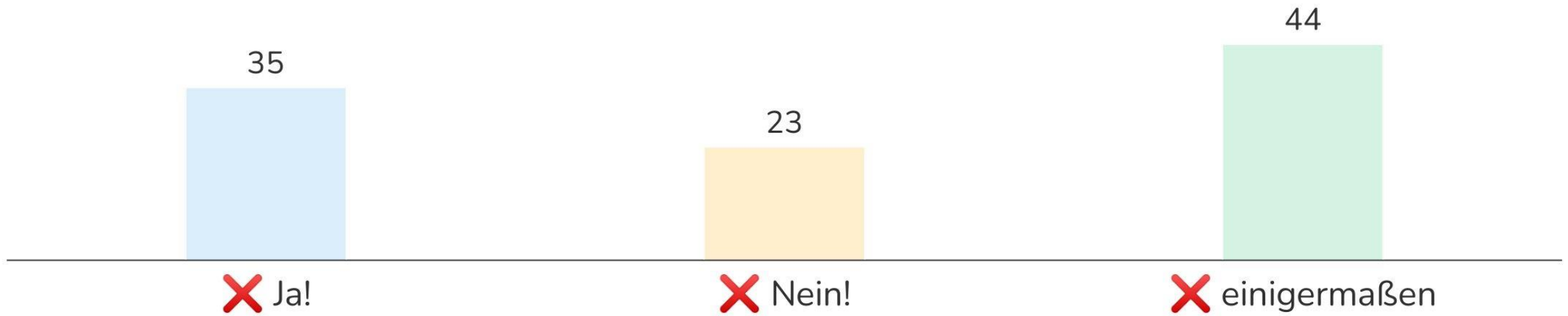
Agenda



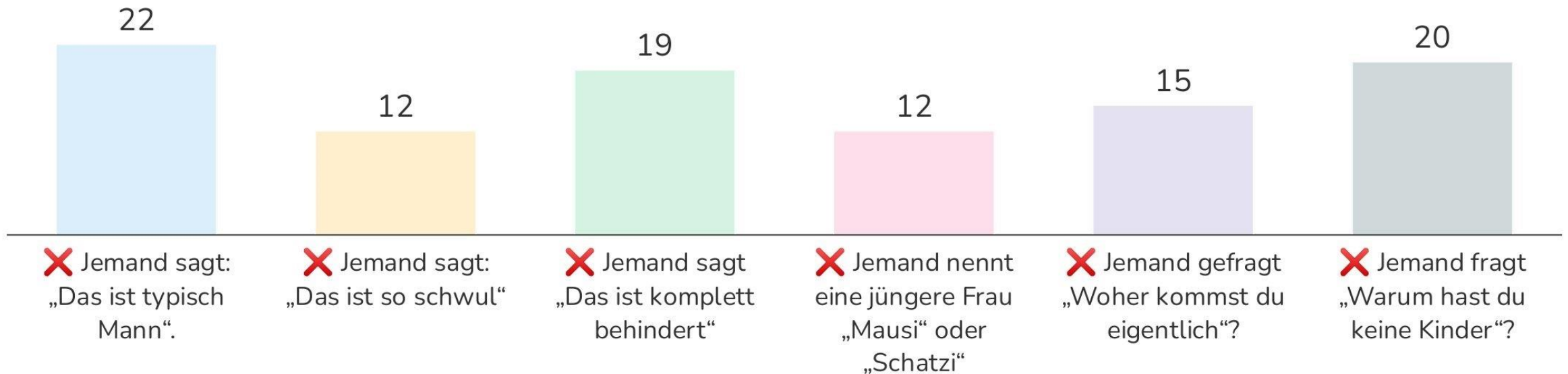
1. Was sind Mikroaggressionen (und Micro Inequities)?
2. Warum sind Mikroaggressionen ein Problem für uns alle?
3. Wie kann man auf Mikroaggressionen reagieren?

Was sind Mikroaggressionen?

Kennen Sie die Bedeutung des Begriffs „Mikroaggressionen“?



Welche der folgenden Situationen haben Sie bisher erlebt oder waren daran beteiligt (als betroffene oder aktiv handelnde Person)?

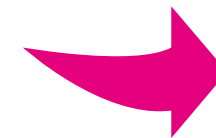


Was sind Mikroaggressionen?



Mikroaggressionen sind subtile verbale und nonverbale Beleidigungen aufgrund der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe

- ➔ oft unwillkürlich und automatisch
- ➔ oft scherzhaft gemeint oder dargestellt
- ➔ beruhen auf Stereotypen und Vorurteilen
- ➔ oft gegen jemanden wegen der Zugehörigkeit zu einer marginalisierten Gruppe gerichtet
- ➔ häufig sind PoC, Menschen mit Behinderungen, Frauen, LGBTQI-Personen betroffen



Aber sie haben immer eine **Auswirkung**

Ein paar Beispiele

„Wann hast du
gemerkt, dass du
schwul bist?“

„Darf ich Ihr Haar
anfassen?“ (gerichtet
an eine Person mit
afro-texturiertem
Haar).

„Wow, ich hätte nie
gedacht, dass du so
gebildet bist.“

„Woher kommst du
wirklich?“

„Das ist aber ein
mutiger
Karriereschritt für
eine Frau.“

„Du siehst ganz
normal aus. Ich hätte
nicht gedacht, dass
du eine Behinderung
hast.“

„Für dein Alter bist
du noch richtig fit.“

Weitere Beispiele

„Das ist so typisch für eine Frau. Die sind ja alle ein bisschen hysterisch!“

„Das ist Karl mit seinem deutschen Ordnungssinn.“

„Ich hätte nicht erwartet, dass du so gut Deutsch sprichst.“

„Du siehst so exotisch aus. Woher kommst du eigentlich?“

„Caro wird wieder fehlen, da sie lieber ihre Kinder hütet.“

„Du schaust gar nicht schwul aus?“

„Wir sind heute ein bisschen launisch, was? Ist es wieder diese Zeit des Monats?“

„Für einen Ausländer sieht Ihr Lebenslauf ziemlich gut aus.“

Vorkommen



verbal

"Du bist so klug für eine Frau"



im Verhalten

Jemand fängt an, in übertriebenem oder stark vereinfachtem Deutsch mit jemandem zu sprechen, der:die nicht einheimisch aussieht.



in der Umwelt

Auf einem internationalen College-Campus gibt es nur Gebäude, die nach weißen Menschen benannt sind.

Was sind Micro Inequities?



Micro Inequities sind kleine, oft nicht bemerkte Unterschiede in der Behandlung von Menschen, die zu systematischer Benachteiligung führen können. Diese Benachteiligungen basieren häufig auf impliziten Vorurteilen.

- Eine Frau wird in Meetings häufiger unterbrochen als ihre männlichen Kollegen.
- Eine Person wird wiederholt bei Gruppenprojekten übersehen oder ignoriert.
- Immer wird von den Kolleginnen erwartet, dass sie den Kaffee beim Meeting machen

Sie sind oft schwer greifbar und subtil, beeinflussen jedoch langfristig das Gefühl der Zugehörigkeit und die Karriereentwicklung.

Unterschied

	Mikroaggressionen	Micro Inequities
Fokus	Identitätsbasierte Abwertung oder Diskriminierung	Subtile Ungleichheiten in Behandlung oder Chancen
Kontext	Soziale Interaktion und Kommunikation	Arbeitsumfeld, Institutionen, und soziale Systeme
Intention	bewusst oder unbewusst sein	Meist unbewusst
Beispielgruppen	Marginalisierte soziale Gruppen (z. B. BIPoC, LGBTQ+)	Breitere Kontexte wie Geschlecht, Seniorität etc.

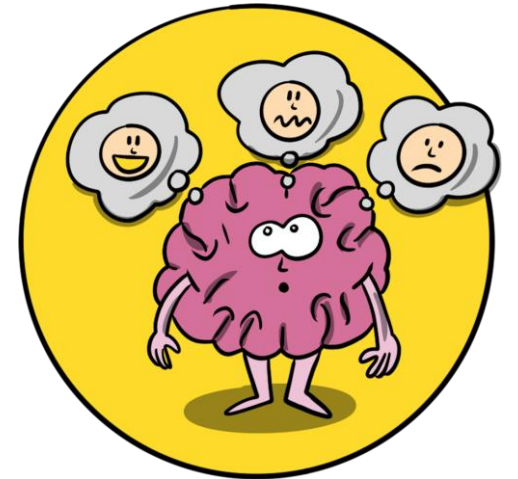
Welche Mikroaggressionen haben Sie selbst schon mal erlebt?

Misgendern (täglich)	Du bist ja gar nicht Faul. (mehrgewichtige Person)	misgendern	Als Frau in Meetings mit Männern - Zuschreibung „dominant“ Weibliche Bewerbende erhalten ganz oft dieses Adjektiv. Männliche - niemals.	Kompetenz aberkennen	gegen junge Menschen - kennst dich nicht aus; jung und dumm
Woher kommst Du wirklich?	woher kommt denn dein name ursprünglich?	Kompetenzabsprechung, weil jung und Frau	Für dein Alter siehst du noch echt gut aus	Bist Du wirklich bisexuell?	Name falsch geschrieben
Sexismus	Woher kommst du eigentlich? Dein Deutsch ist aber schon sehr gut!	Bist du in Ö geboren?	Wie ist es für dich als Frau auf der Baustelle?	Willst du keinen Partner?	Sollte einfach Pille nehmen für wegen meinen gesundheitlichen Problemen
Du schaust gar nicht lesbisch aus!	Zuschreiben erhöhter Emotionalität als Frau	Misgendern	Du kannst ja gar nicht ADHS haben	Protokollieren kannst eh Du (natürlich als Frau)	Wenn du dann ein Kind bekommst wirst du eh was anderes im Kopf haben (als Rückmeldung auf kurze geplante Karenzzeit)
Die Aussage „das ist das Problem mit euch...“ auf die Mitteilung meiner Schwangerschaft an die GF	Misgendern	Mitleid mit Alleinerziehenden	Frauen sind für den Geschirrspüler zuständig	Du brauchst ja keine Karriere mehr zu machen als Mutter und mit dem erfolgreichen Mann.	„Schatz“
unausgewogene Redezeiten zwischen Frauen und Männern in Meetings	Du kommst ja aus dem Dorf	Geburtstagskuchen/- geschenke werden immer von Frauen gebracht/organisiert	Frau, führst eh wieder Protokoll	Bist halt eine Frau	Sie möchten keine Kinder!? Ageh ich hab meine Kinder auch später bekommen.
Von wo kommst du ursprünglich?	Du bist unflexibel, weil du (in Teilzeit) nie am Nachmittag da bist	klein, aber oho	Du hast das wahrscheinlich falsch verstanden, deutsch ist nicht deine Muttersprache.	Das sind die Hormone	Ich erlebe es leider sehr oft im beruflichen Kontext anhand von Bewerbungen. Durch eine pädagogische Ausbildung möchte mir niemand eine Chance geben einen Jobwechsel zu vollziehen in die Personalbranche. 'hast ja keine kaufmännische Ausbildung'. Obwohl ich mittlerweile einen BA hab usw
Steiger dich da nicht so hinein Da darfst nicht so emotional sein	Als Frau nicht gehört werden,	„bei Ihrem Alter hätte ich Ihnen das gar nicht zugetraut“	Wann ist es denn bei euch endlich so weit? (Kinder)	Gewicht mit Disziplin gleichgesetzt	Frauen dürfen das Protokoll schreiben
Kinderlosigkeit (Frau) gleichgesetzt mit "Du wolltest ja Karriere machen"	Als Frau wird stets erwartet, Protokoll zu führen - Hab es noch nie erlebt, dass ein Mann gefragt wurde	Ich hätte nie gedacht, dass du das schaffst!	willst du wirklich keine kinder? das kann sich ja noch ändern.	Man hört ja gar keinen ausländischen Akzent bei dir	"Du bist ja auch eine Frau. Kein Wunder, dass die dich nicht ernst nehmen"
Du bist ja schön und klug. Erlebt man selten	Angesprochen als ob ich ein Kind wäre, weil ich einen französischen Akzent habe wann ich Deutsch spreche.	Die einzige Frau bei einem Audit und die einzige, der ins Wort gefallen wurde.	Dieser Job ist leider nichts für Sie, wir suchen einen Mann (war nicht bei Takeda)	Bissi stärker gebaut--> bist du schwanger?	Puh- jetzt bist du aber schon zu alt für Kinder kriegen
Warum hast du noch keine Kinder	Man wird nicht zum Business Essen eingeladen oder auf eine Konferenz mitgenommen, weil man eh nur teilzeit arbeitet.	Von Männern in Gruppen ignoriert	Ja, ohne Matura und Studium ist das auch schwer zu verstehen	Du willst doch nicht etwa 2 Monate in Elternzeit? (Gerade papa geworden)	Vermisst du deine Kinder nicht (in einem 50:50 Care Modell), exmann kriegt "Toll, wie du dich kümmerst"
Wenn man im Stockwerk die einzige Person mit Migrationsbiographie und Frau ist....	Fragen ob man seine Tage hat	Sind sie hier die Telefonistin? - als Frau am Telefon	Altersdiskriminierung bildest du dir nur ein	Als Frau nicht ernst genommen werden	Fürs Auge habe ich ihnen auch was mitgenommen....
Getränkesservice in Besprechungen von mir als Frau erwartet	Frauen sind eh mitgemeint.	Ich werde schon noch irgendwann einen Kinderwunsch verspüren, bin ja noch jung	Wieso bestehst du so auf dem diakritischen Zeichen in deinem Nachnamen???	Zur Sprachkompetenz gratulieren (wenn schon ewig in Österreich)	Wer ist die Frau in eurer Beziehung? (Schwules Paar)
Für eine Frau verdienst du viel!	Typisch Frau, kann nicht Autofahren.	Schade, dass du keine Kinder hast	Was du bist Ü50 - siehst man gar nicht	ganz schön frech, deine meinung	In deinem Alter noch so aktiv
Mehrgewichtig = faul/unsportlich	Als Teamleiterin als "meine Dame" vorgestellt worden	Emotional sein, typisch Frau	Die ist ein verkorkster Bub	Weniger Nachfragen bzgl Privatleben (schwul) als andere Teammitglieder	Unser Chef nennt uns "Telefonistinnen" in meinem Team, weil wir viel telefonieren. Das ist aber nur ein Teil unserer Jobs.
„Typisch schwul, alles immer ein riesen Drama“	Bist du im Wechsel?	"Warum willst du denn studieren? Was ist denn, wenn du deinen Traummann findest? Willst du später keine Familie gründen? "	"Meine Mädels" weibl Führungskraft nennt ihre Mitarbeiterinnen bei Meetings	Typisch Frau Schaust gar nicht so alt aus	Worte zum Thema "Behinderung" und "Homosexualität" werden sehr oft in negativem Kontext in Gesprächen unter Kollegen verwendet, obwohl die Gespräche nichts damit zu tun haben.
Bist du eine Karrierefrau, willst du keine Kinder?	mutig, was du an hast... bei deinem gewicht	Echt - du siehst gar nicht so aus!	Unsere Burschen sind auch gleich da	Blond und schlau...bemerkenswert	Du wirkst so jung - du arbeitest sicher noch nicht lange. Du schaust um mind. 5 Jahre jünger aus
Ich bekomme als kurvige Frau sehr oft einen kritisch musternden Blick und die Frage "was echt", wenn ich sage, dass ich Marathon laufe	Willst du nicht lieber bei den Kindern bleiben statt zu arbeiten?	Typisch Frau	„Mädl“ genannt (bin 27)..	was, du machst viel sport? (als mehrgewichtige person)	So ein Schmarm, was soll diese unsachliche Zuschreibung?
leider bereits so gut wie alle erwähnten	Du gehst schon (Teilzeit) - du hasts gut	Wie du bist aus Wien???	Und wer schaut aufs Kind wenn du in der Arbeit bist	du wirkst ja gar nicht neurodivers	
Woher kommt Ihr Akzent/ Ihre Aussprache Sie sind DI, sie sind Frau nicht für mich Mädl'		Wo ist dein Kind wenn du arbeiten bist?	Du autistisch? Das hätte ich mir nicht gedacht.	Ich fühle mich nicht aggressiv angegriffen: Weder von "typisch Frau" noch von der Frage, woher ich komme oder mit der Aussage "für dein Alter", .. Ich erlebe/kenne andere Menschen, die diese Aussagen übergreifig finden.	
			Weil ich studiere und nicht bei jeder Teambesprechung bin, werde ich vom Team ausgeschlossen und erfahre fast nichts arbeitsrelevantes mehr	du wärst so ein hübsches mädchen, wenn du nur kleider tragen würdest. mach dich doch ein bisschen hübsch.	
				Oft erlebt, dass hierarchische Überlegenheit "mikroaggressiv" ausgespielt wird	

Was Mikroaggressionen über uns aussagen und warum sie ein Problem für uns alle sind

Was sagen Mikroaggressionen über uns aus?

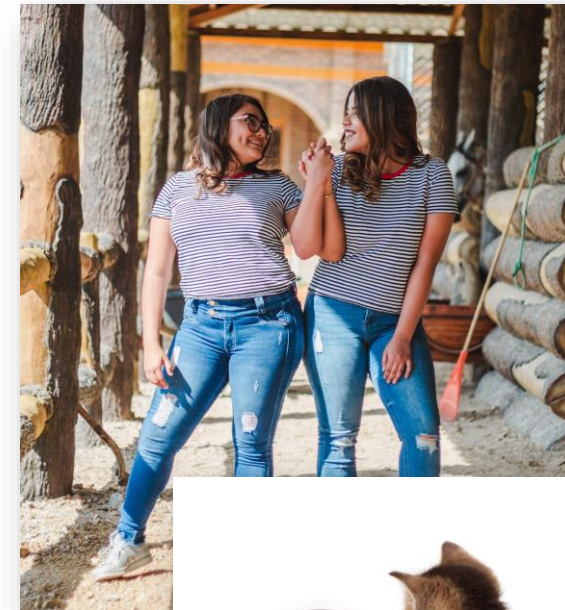
- Sie machen unsere eigenen (bewussten und unbewussten) Vorurteile und Stereotype sichtbar.
- Mikroaggressionen sind aktive Manifestationen unserer Perspektiven und unserer Weltanschauung zu
 - Inklusion / Exklusion
 - Überlegenheit / Unterlegenheit
 - Normalität / Abnormalität
 - Erwünschtheit / Unerwünschtheit



Vorurteile und Stereotypen als Hauptgründe

Beispiele:

- Ingroup Bias
- Outgroup Homogeneity Bias
- Verfügbarkeitsheuristik
- Repräsentativitätsheuristik
- Androzentristische / patriarchale Normen



Konsequenzen

Psychologische Effekte

Angst

Depression

Niedriger Selbstwert



Auswirkungen auf Leistung und Klima

Mangelndes Gefühl der
Zugehörigkeit

Mangelndes Vertrauen
in die eigenen
Fähigkeiten

Schlechte Leistung

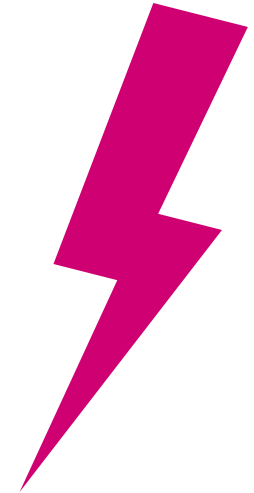
Drop out

Warum sind Mikroaggressionen gerade in Organisationen nicht nur für die Betroffenen problematisch?



Mikroaggressionen...

- ...befeuern ein toxisches Klima
- ...führen dazu, dass Menschen sich nicht mehr öffnen.
- ...verhindern psychologische Sicherheit in Teams.
- ...verhindern, dass das volle Potenzial genutzt wird.
- ...sind eine Vorstufe zu Diskriminierung und sexueller Belästigung.



Warum es wichtig ist, zu reagieren und wie wir das anstellen können

Warum man sich gegen Mikroaggressionen wehren sollte



- ... um die Mikroaggressionen gegen Sie zu stoppen.
- ... um einer anderen Person zu helfen, ihre Vorurteile zu erkennen und ihr Verhalten zu ändern.
- ... um eine Norm zu setzen, dass das Verhalten nicht in Ordnung ist.
- ... um die Situation unter Kontrolle zu haben.
- ... um einen Safe Space zu fördern.



Mikroaggressionen begegnen

Ihre Rolle

Was ist die Beziehung zur
anderen Person?

Kollege/Kollegin
Führungskraft
Bystander
Unbekannte Person

Das Setting

In welcher Situation befinden
Sie sich?

Meeting
Face-to-Face
Öffentlichkeit
Persönliche Situation

Ihr Ziel

Was möchten Sie erreichen?

Sicherheit
Dass es aufhört
Erziehen
Verstehen

Beobachter:in sein heißt verantwortlich sein



**Mobbing,
Mikroaggressionen und
Diskriminierung
funktionieren nur so lange,
wie keiner der
Umstehenden reagiert.
Wir sind alle verantwortlich!**

Wie kann ich reagieren?



Empathie ausdrücken

“Ich verstehe, dass Sie besorgt sind, nur...”



Dumm spielen

“Was genau meinen Sie mit...?”



Altercasting

“Du bist doch eigentlich zu schlau, um sowas zu sagen.”



Eigenes Gefühl ausdrücken

“Dass Du so etwas sagst, tut echt weh.”



Eine Erklärung verlangen

“Wollen Sie damit sagen, dass ...?”



Humor zeigen

“Wow, Du hörst Dich wie mein Großvater an.”



Information teilen

“Tatsächlich ist es so, dass ...”

Mikroaggressionen kontern

Lassen Sie uns gemeinsam üben...

Sehen Sie sich die folgenden 3 Situationen an und überlegen Sie, wie man hier gezielt kontern könnte.

Schreiben Sie Ihre Antworten in den Chat!

Wir sammeln ein Best-of für die Nachlese!



”

Martina ist heute nicht da. Sie zieht es vor, zu Hause ihre Kinder zu schaukeln.



Best-of Reaktionen

„Wau, schaukeln
nennt Du das?“

„Sie würde sicherlich
gerne mit Dir
tauschen.“

„Vielleicht sollten
wir den Termin
verschieben, damit
Martina auch
teilnehmen kann.“

„Wer kümmert sich
denn um deine
Kinder heute?“

„Betreuungspflichte
n sind eben auch
Pflichten.“

„Dann wurde dieser
Termin wohl falsch
geplant.“

„Wer hat sich denn
um dich gekümmert
als du ein Kind
warst?“

” Und woher kommst du wirklich? Du siehst so exotisch aus.



Best-of Reaktionen

**„Fragen Sie, wegen
einer zukünftigen
Urlaubsplanung?“**

**„Was an mir ist
exotisch?“**

**„Ist das für den Job
relevant?“**

**„Das war die Sonne
auf der Donauinsel.“**

**„Das ist der neueste
Trend! Heidi Klum
findet mich super.“**

**„Was genau meinen
sie damit?“**

**„Ich bin nur wegen
der Diversity Quote
hier.“**

” Du hast dich für dein Alter wirklich gut geschlagen.



Best-of Reaktionen

„Alter schützt vor
Torheit nicht...“

„Nicht trotz, sondern
wegen meines Alters
bin ich so gut.“

„Na, dann stellen
Sie sich vor, wie ich
in 5 Jahren
performe.“

„Ja, finde ich auch.
Das macht mir so
schnell niemand
nach.“

„Gott sei Dank geht
es hier um die
inneren Werte.“

„Wie darf ich den
Satz verstehen?
Sollte das ein
Kompliment sein?“

„Schön, dass ich Sie
überraschen
konnte.“

Ein Appell zum Schluss

Was tun, wenn ich unsicher bin, dass etwas von mir Gesagtes als Mikroaggression aufgefasst werden könnte?

- **Offenbaren** Sie Ihre Unsicherheit und dahinterliegende Haltung
- Das nimmt die Würze aus der Situation.

„Ich bin nicht sicher, ob es adäquat ist, Dich das zu fragen, aber es würde mich sehr interessieren.“

„Ich hoffe, dass das nicht falsch rüberkommt, aber wie ist das denn...?“

Fragen & Austausch



Zeit für Ihre Fragen und Erfahrungen...



Bitte melden Sie sich im Chat.



Wir sammeln und beantworten Ihre Fragen.

UPCOMING EVENTS 2025



24. April 2025: Umgang mit Mobbing



06. Mai 2025: Tatort Büro

Anmeldung auf www.diversitythinktank.at/events



Vielen Dank unseren Partner:innen



**Vielen Dank fürs
dabei sein!**

Diversity Think Tank Consulting GmbH

Stolberggasse 34
1050 Wien

www.diversitythinktank.at
www.diversitycampus.eu

hello@diversitythinktank.at

