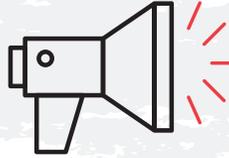


Maßnahmen, die Einzelpersonen ergreifen können, um zu **UNTERSTÜTZER*INNEN DER GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT ZU WERDEN**



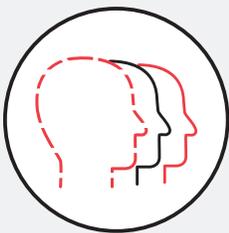
UNTERSTÜTZER*INNEN SIND MENSCHEN, DIE SICH FÜR DEN AUFBAU POSITIVER BEZIEHUNGEN INNERHALB UND ÜBER GRUPPEN HINWEG EINSETZEN, UM GEMEINSAME ZIELE ZU ERREICHEN.

Jede Person kann die Gleichstellung der Geschlechter unterstützen. Fürsprache bedeutet, aufmerksam zuzuhören, voneinander zu lernen, zu reflektieren und sich zu bemühen. [Die Eigenverantwortung von Männern](#), oder ihr Glaube an ihre Fähigkeit, als Individuum Veränderungen zu bewirken, ist eine unverzichtbare Ressource für den Kampf gegen Ungleichheit zwischen Männern und Frauen am Arbeitsplatz.

Das Fürsprachekontinuum von Catalyst weist den Weg zur Fürsprache. Diese Reise führt nie wirklich zum Ziel, da die Aufgabe niemals abgeschlossen wird. Ein*e Unterstützer*in hört jeden Tag hin, lernt dazu und setzt sich weiterhin für Gleichberechtigung ein.

DIESE SCHRITTE DIENEN EINZELPERSONEN, DIE MASSNAHMEN ERGREIFEN, ALS UNTERSTÜTZUNG, UNABHÄNGIG DAVON, WO DIE EINZELPERSONEN IM FÜRSPRACHEKONTINUUM EINZUORDNEN SIND.

DAS FÜRSPRACHEKONTINUUM



AHNUNGSLOS

Ist sich der Probleme der Geschlechterungleichheit nicht bewusst.



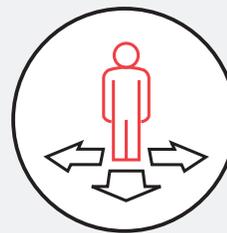
BEWUSST

Ist sich der Probleme bewusst, nicht jedoch deren Auswirkungen.



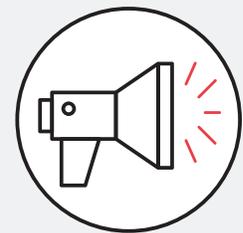
AKZEPTIEREND

Erkennt, dass Probleme echte Hindernisse darstellen, beteiligt sich aber noch nicht an Veränderungen.



AKTIV

Wird auf Nachfrage aktiv.



UNTERSTÜTZER*IN

Sucht proaktiv nach Möglichkeiten, um die Einbeziehung aller Geschlechter zu fördern.

SICH ENGAGIEREN UND DARAN GLAUBEN, ETWAS BEWEGEN ZU KÖNNEN

- Seien Sie offen für die Meinungen aller anderen Personen, auch wenn diese sich von Ihren eigenen unterscheiden. Hören Sie zu und reflektieren Sie.
- Geschlecht und Ethnizität prägen uns alle auf intersektionale Weise, und jede Person hat eine andere Geschichte. Schenken Sie allen Gehör, um sich weiterzuentwickeln.
- Seien Sie offen im Hinblick auf Ihre eigenen Erfahrungen. Sowohl Männer als auch Frauen sehen sich Hindernissen gegenüber.
- Stellen Sie die Annahmen in Frage, dass Geschlechternormen nur Frauen schaden.
- Unterstützen Sie Programme zur Gleichberechtigung von Frauen und Männern in der Öffentlichkeit und laden Sie andere dazu ein, daran teilzunehmen.
- Vertrauen Sie dem Prozess. Risiken einzugehen, ist für alle beängstigend. Es ist in Ordnung, wenn sich das unangenehm anfühlt oder wenn es verwirrend ist. Sie befinden sich mitten auf einer Reise. Versuchen Sie es immer weiter, bleiben Sie offen für Feedback und verbessern Sie sich immer weiter.

GESCHLECHTSSPEZIFISCHE VORURTEILE ERKENNEN

- Wir sind überall von geschlechtsspezifischen Vorurteilen umgeben, aber bemerken sie oft gar nicht. Achten Sie darauf, auf welche Weise Frauen anders beurteilt werden als andere.
- Engagieren Sie sich für geschlechtsübergreifendes Mentoring. Mentorinnen können dazu beitragen, Männern die Herausforderungen der Geschlechterungleichheit aufzuzeigen.
- Suchen Sie nach Möglichkeiten zur Sensibilisierung innerhalb und außerhalb Ihres Arbeitsplatzes.

VERTRAUEN ENTWICKELN, UM HINDERNISSE FÜR VERÄNDERUNGEN ZU ÜBERWINDEN

- Verhaltensänderungen können unangenehm sein. Seien Sie also geduldig, wenn jemand einen Fehler macht. Sprechen Sie Fehler lieber an als sie anzuprangern. Unterstützen Sie positive Fortschritte und geben Sie bei Bedarf Feedback.
- Machen Sie keine Annahmen über die Absichten, die Fähigkeit oder die Bereitschaft von Männern, eine aktive Rolle bei der Gleichstellung der Geschlechter zu übernehmen.
- Gleichberechtigung ist kein Nullsummenspiel. Männer verlieren nicht, wenn Frauen gewinnen. Alle profitieren von mehr Fairness und Inklusion.

Männer zu Engagement bewegen: Fragen Sie Catalyst Express (Engaging men: Ask Catalyst Express)

Die Rolle der Männer bei der Gleichberechtigung am Arbeitsplatz: So schöpfen wir unser volles Potential aus (Men's Role in Workplace Equity: Achieving Our Full Potential)

6 überraschende Erkenntnisse des MARC-Gipfels (6 Surprising Takeaways From the MARC Summit)

10 Gründe, warum Männer sich für die Gleichstellung der Geschlechter einsetzen sollten (10 Reasons Men Should Care About Gender Equality)

Unbewusste Voreingenommenheit verstehen: Fragen Sie Catalyst Express (Understanding Unconscious Bias: Ask Catalyst Express)

Das geschlechtsspezifische Lohngefälle: Fragen Sie Catalyst Express (The Gender Pay Gap: Ask Catalyst Express)

Infografik: Enthüllung der echten Millennials: geschlechtsspezifische Voreingenommenheit am Arbeitsplatz (Infographic: Revealing the Real Millennials: Workplace Gender Bias)

Gleichstellung der Geschlechter: Was Frauen wirklich von Männern verlangen (Gender Equality: What Women Are Really Asking of Men)

Nicht-weiße Männer am Arbeitsplatz: Wenn diese Geschichten Sie überraschen, haben Sie nicht richtig zugehört (Men of Color at Work: If These Stories Surprise You, You Haven't Been Listening)

Hindernisse überwinden und Arbeitsplätze verändern (Busting Barriers and Transforming Workplaces)

GESPRÄCHE FÜHREN, UM ZU LERNEN UND DAS BEWUSSTSEIN ZU SCHÄRFEN

- Seien Sie offen im Hinblick auf Ihre eigenen Erfahrungen und Ihr Engagement für die Gleichstellung der Geschlechter.
- Unterbinden Sie Sexismus, wenn Sie Zeug*in davon werden. Äußern Sie sich dazu und ermutigen Sie andere, es Ihnen gleich zu tun.
- Schaffen Sie sichere Räume, in denen andere sprechen können. Je mehr sich Menschen einbezogen fühlen, desto mehr engagieren sie sich auf positive Weise.
 - > Laden Sie Männer zu Gruppen ein, die sich mit Gleichberechtigung befassen.
 - > Schaffen Sie einen Raum, indem Männer mit anderen Männern über schädliche Geschlechternormen sprechen und diese hinterfragen können.
- Unterstützen Sie Männer, die Geschlechternormen in Frage stellen, öffentlich. Diese neigen eher dazu, Initiativen zur Gleichstellung von Frauen und Männern zu fördern.

SICH FÜR MEHR FÜRSPRACHE ENGAGIEREN

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Lernen und bilden Sie sich stets weiter.
- Der Kampf gegen die Geschlechterungleichheit ist eine kontinuierliche gemeinsame Anstrengung, doch die meiste Kontrolle haben Sie über Ihre eigenen Handlungen.
- Zeigen Sie selbst die positiven Verhaltensweisen, die Sie sich von anderen wünschen.
- Üben Sie am und abseits des Arbeitsplatzes (Teilen Sie z. B. die Hausarbeit und Kinderbetreuung gleichmäßig mit Ihrem*r Partner*in auf).
- Für Männer: Achten Sie stärker auf Ihre Work-Life-Balance und nutzen Sie die Vorteile, die sich Ihnen hier bieten (z. B. Vaterschaftsurlaub oder Elternzeit), auch wenn Sie nicht glauben, dass Sie sie brauchen. Eine solche Flexibilität ist nicht nur etwas für Frauen. Ihre Vorbildfunktion kann viel bewirken.
- Werden Sie noch heute aktiv. Treten Sie Mitarbeiter-Ressourcengruppen (Employee Resource Group, ERGs) in Ihrem Unternehmen bei und beteiligen Sie sich an weiteren Bemühungen um Vielfalt. Legen Sie gleich los!

UNTERSTÜTZENDE RESSOURCEN

Was passiert, wenn Männer ERGs beitreten, die nicht „für sie“ sind (What Happens When Men Join ERGs That Aren't "for Them")

11 schädliche Arten unbewusster Voreingenommenheit und wie man sie ablegt (11 Harmful Types of Unconscious Bias and How to Interrupt Them)

Als Umstehende*r eingreifen: So stoppen Sie sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz: Knowledge Burst (Bystander Intervention: How You Can Stop Sexual Harassment at Work: Knowledge Burst)

Video: Gespräch über die Zusammenarbeit zur Förderung der Gleichstellung der Geschlechter (Video: A Conversational Exploration of Gender Partnership)

Webinar-Aufzeichnung: So bist du Vater: „Mutterschaftsurlaub“ für Männer (Webinar Recording: This is How You Dad: „Maternity“ Leave for Men)

10 Gründe, warum jedes Unternehmen bezahlten Vaterschaftsurlaub anbieten sollte (und warum jeder Vater ihn nehmen sollte) (10 Reasons Every Company Should Offer Paid Paternity Leave (And Every Father Should Take It))

Sponsoring und Mentoring: Fragen Sie Catalyst Express (Sponsorship and Mentoring: Ask Catalyst Express)

Video: Männer in die Förderung von Gleichberechtigung und Inklusion einbinden (Video: Engaging Men in Equity and Inclusion)



CATALYST
WORKPLACES THAT WORK FOR WOMEN



Dieses Werk ist lizenziert unter einer internationalen Creative Commons-Lizenz 4.0 mit Namensnennung, ist nicht zur kommerziellen Nutzung bestimmt und darf nicht bearbeitet werden.

CATALYST.ORG