

Selbstbehauptungstraining im 8. Jahrgang

Toleranz, **Akzeptanz**, gegenseitige **Unterstützung** – die Liste der von Forderungen gesellschaftlicher Werte an unsere Kinder und Jugendlichen ist lang! **Toleranz** ist die **Schlüsselkompetenz**, um nicht nur Verständnis für die Eigenart von andere Menschen zu entwickeln und deren Denken und Verhalten wertschätzend zu akzeptieren, sondern auch **zu eigenen Stärken, Schwächen und Eigenheiten zu stehen**. Da unsere Kinder nicht mit der Gabe, tolerant zu sein, geboren werden, müssen wir ihnen helfen, diese Fähigkeit zu erlernen und für die Gestaltung ihres Lebens zu nutzen. Daher bietet die Goethe-Schule im 8. Jahrgang ein Selbstbehauptungstraining zur **Ich-Stärkung** und zur **Förderung der sozial-emotionalen Intelligenz** an.

Konkret werden im **Selbstbehauptungstraining**, die zuvor skizzierten **Ziele** mit folgenden Übungen zu erreichen versucht:

Es werden gemeinsame **Regeln für die Zusammenarbeit** im Seminar ausgearbeitet. So beginnt das Training mit einer Auswahl an Spielen, bei denen die Teilnehmer einander persönliche Informationen über Hobbys, Vorlieben sowie Stärken und Schwächen preisgeben und sich aufeinander verlassen können.



Die Teilnehmer werden in **Vertrauens- und Wahrnehmungsübungen** bewusst mit kniffligen Aufgaben und kleinen Mutproben konfrontiert, um eigene Fähigkeiten kennen zu lernen, Grenzen zu erkennen und sich selber auszuprobieren. Die Übungen sind darauf angelegt, dass sie nur im Team gemeistert werden können. Dies setzt voraus, dass die Teilnehmer offen mit ihren Stärken und Schwächen umgehen, ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen wie auch die der andern Teammitglieder akzeptieren und darauf aufbauend gemeinsam einen Weg finden, alle bei den Teammitgliedern vorhandenen Stärken und Schwächen zur Zielsetzung zu nutzen.



Bei den **Übungen zum kräftigen, lauten Einsatz der Stimme zur Artikulation der eigenen Bedürfnisse** verlieren die Schülerinnen und Schüler die Scheu vor ihrer eigenen Stimme und werden dafür sensibilisiert, welche Wirkung die eigene Stimme erzielt und inwiefern sie sich über ihre Stimme darstellen können.

Das neu erworbene Verständnis eigener Stärken und Schwächen, Potentiale, Grenzen und Bedürfnisse soll Kindern und Jugendlichen ermöglichen, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, im Vorfeld zu vermeiden oder effektiv lösen zu können. Mit konkreten, alltagsnahen Übungssituationen **erproben** die **Schülerinnen und Schüler** am Ende des Selbstbehauptungstrainings ihre **Wahrnehmungs- und Handlungskompetenz**.

Verändert und gekürzt nach der Projektinformation zum „Sozialkompetenztraining für Schüler“ von Florian Punke vom Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konflikttraining.

Nadine Emmerling (Kordinatorin für Präventionsarbeit)