

Ich darf "Nein" sagen! Ein Kurs für starke Mädchen

Zielsetzung

Der Kurs unterstützt Mädchen dabei, sich selbst besser kennenzulernen. Sie entdecken spielerisch, wie sich Gefühle im Körper zeigen, was ihnen guttut – und was nicht.

Schritt für Schritt lernen sie, ihre Grenzen zu spüren und mutig auszusprechen, was sie brauchen. Dabei verbinde ich Elemente der Gewaltfreien Kommunikation mit Resilienzübungen, die den Mädchen Sicherheit und innere Stärke geben.

Alles passiert in einem geschützten Rahmen, ohne Druck und ohne Leistungsansprüche – einfach ein Ort, an dem sie wachsen, ausprobieren und sich wohlfühlen dürfen.



Umfang

- 5 Einheiten á 45 Minuten
- Mädchen im Alter von 6 bis 8 Jahren
- 8 - 12 Teilnehmende



Klarheit & Fokus

- Mehr Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- Klarheit über eigene Grenzen und Mut, diese zu schützen
- Umgang mit starken Gefühlen und Stressmomenten
- Stärkung der Resilienz, des Selbstwertes



Persönlich & individuell

- Individuelles Kurskonzept
- Kombination verschiedener Methoden
- Altersentsprechende Übungen & Spiele



1

Gefühle wahrnehmen und benennen

- Einführung in die „Gefühlssprache“
- Spielerische Körperwahrnehmungsübungen
- Reflektion: „Wie fühlt sich Freude/Angst/Wut/Unsicherheit im Körper an?“
- Umgang mit starken Gefühlen

2

Eigene Grenzen erkennen

- Unterschied zwischen angenehmen und unangenehmen Situationen
- Körperliche Grenzen („Wie nah ist mir jemand zu nah?“)
- Emotionale Grenzen („Was tut mir gut – was nicht?“)
- Übungen zu Nähe & Distanz

3

Mut zum Nein sagen

- Was bedeutet ein klares Nein?
- Zusammenhang: „Nein zu anderen = Ja zu mir“
- Stimmtraining, Körperhaltung, Mutübungen
- Spielerische Rollenspiele aus Alltagssituationen

4

Bedürfnisse klar kommunizieren

- GFK kindgerecht: Beobachtung - Gefühl - Bedürfnisse - Bitte
- Selbstfürsorge & eigene Bedürfnisse ausdrücken
- Praktische Anwendung in kindgerechten Szenarien
- Konfliktsituationen üben: Spielplatz, Schule, Freundschaften, Geschwister

5

Integration & Stärkung des Selbstwertes

- „Meine innere Stärke“ – persönliche Ressourcen sichtbar machen
- Wiederholung und Festigung der Kernbotschaften
- Abschlusssituation mit Feedback



Gefühle erkennen & ausdrücken

- Die Mädchen lernen, ihre eigenen Gefühle besser zu verstehen und mitzuteilen.
- Sie werden im Alltag sicherer, weil sie wissen, was sie fühlen und warum.



Grenzen wahrnehmen & schützen

- Sie spüren, wann ihnen etwas zu viel ist, und lernen, auf ihre innere Stimme zu hören.
- Dadurch können sie sich besser schützen und Situationen frühzeitig stoppen.



Bedürfnisse formulieren (GFK kindgerecht)

- Die Mädchen üben, ihre Bedürfnisse ohne Scham oder Angst auszusprechen – in Konflikten, Freundschaften oder der Schule.
- Sie lernen, sich selbst ernst zu nehmen und Konflikte friedlich zu lösen.



Selbstwert & innere Stärke aufbauen

- Der Kurs vermittelt: „Ich bin wichtig. Ich zähle.“
- Das stärkt das Fundament für ein gesundes Selbstvertrauen – besonders wichtig in der Grundschulzeit.
- Mädchen wissen, wie sie sich klar äußern, Hilfe holen und für sich sorgen können.



Mut, Sicherheit & Handlungskompetenz im Alltag

- Ob auf dem Spielplatz, in der Pause, im Verein oder Zuhause:
- Die Mädchen wissen, wie sie sich klar äußern, Hilfe holen und für sich sorgen können.