

Selbstbehauptungskurs am Bildungszentrum Meckenbeuren

Im Schuljahr 2024/2025

Meckenbeuren Dieses Schuljahr fand zum zweiten Mal ein Selbstbehauptungskurs für die Mädchen der 8. Klassen am Bildungszentrum Meckenbeuren statt.

Der Kurs fand 1x pro Woche für zwei Schulstunden pro Klasse statt und beinhaltete insgesamt 4 Module.

Die Schülerinnen erlernten in den einzelnen Modulen:

- wie Kleidung, Mimik, Gestik, Friseur, Makeup, Körperhaltung, Stimme, Duft, .. –was über meinen Look aussagen kann. Was ich damit aussende und was vielleicht andere anders empfangen können.
- Wo ist mein Grenzbereich? Was tun, wenn jemand in meinen Grenzbereich tritt.
- Wie vermeide ich eventuell bedrohliche Situationen.

Die einzelnen Themen wurden in Rollenspielen praxisnah nachgespielt und somit erfahrbar gemacht. Das Ganze wurde durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsspiele aufgelockert.

Die Schülerinnen hatten sehr viel Spaß und man konnte ihnen das gewachsene

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ansehen. stbox