

**Ziele.** Das Training soll Mädchen den Raum für eigene und positive Erfahrungen der Selbstwirksamkeit geben, spielerisch ihre Stärken stärken und die Entwicklung weiblicher Identität fördern.

**Methoden.** Das Training orientiert sich an erlebnispädagogischen und erfahrungsba- sierten Methoden und bindet neben Kommuni- kations-, Vertrauens- und Strategieübun- gen auch Gruppengespräche und Rollen- spiele ein.

**Themen.** Mögliche Schwerpunkte:

- Weibliche Identität
- Stärkenanalyse
- Ich-Stärkung & Selbstbehauptung
- Grenzziehungsprozesse
- Gewaltfreie und wertschätzende Kommu- nikation
- Konflikt- und Problemlösungsstrategien
- Anti-Mobbing-Strategien
- Schutz vor sexuellem Missbrauch

**Organisation.**

- Trainingsdauer: 3-6 h/Tag und kann einen bis mehrere Tage umfassen.
- Wochenendmaßnahmen (mit Eltern) sind ebenfalls möglich.
- Teilnehmerzahl zwischen ca. 6-30.
- Der Altersunterschied sollte max. 3-4 Jahre betragen.
- Alle Details werden im Vorfeld mit den Trainern besprochen.



**I-GSK**

Mettenhof 2  
 49451 Holdorf  
 T: 05494-980942  
 M: 0171-8821762  
 info@i-gsk.de  
 www.i-gsk.de

Institut für Gewaltprävention,  
 Selbstbehauptung und Konflikttraining 

Vom Wissen  
 zum Können

# Starke Mädchen

Ich-Stärkung & Selbstbehauptung



## Herausforderungen

Mädchen müssen heutzutage in einer Welt voller widersprüchlicher Erwartungshaltungen agieren: Sie sollen leistungsstark in der Schule sein und selbstbewusst einen beruflichen Werdegang verfolgen. Des Weiteren müssen sie sich vor Mobbing und Ausgrenzung schützen können, ohne sozial unangemessene oder gar aggressive Umgangsformen zu ergreifen.

Im Allgemeinen wird von Mädchen eine ausgeprägte soziale Kompetenz gefordert: Teamfähigkeit, Empathie und kommunikative Kompetenzen werden als selbstverständlich angesehen.

Mädchen mangelt es zumeist nicht an Leistungsfähigkeit und Engagement in Schule und Freizeit, jedoch sind sie im Vergleich zu gleichaltrigen Jungen oft weniger selbstbewusst und von ihren Fähigkeiten überzeugt.

Es gilt deswegen, sie bei der Stärkung ihres weiblichen Selbstbewusstseins zu unterstützen.

## Was tun?

Weiblichkeit hat viele Facetten, die Mädchen entdecken und für sich ausprobieren müssen. Dazu brauchen sie die Gelegenheit, sich in einem geschützten Rahmen selbst zu erfahren und kennenzulernen. Die Erfahrung und Wahrnehmung eigener Stärken, aber auch die Auseinandersetzung mit Schwächen bewirkt die Entwicklung von Akzeptanz und **ICH-Stärke**. Ich-Stärke beinhaltet die Kompetenz, Probleme selbstständig zu lösen und eigene Bedürfnisse klar zu definieren.

Gerade bei Mädchen heißt das, sich persönlicher Grenzen bewusst zu werden und Mut zu einem klaren „Nein“ zu entwickeln. Entscheidend dabei ist, Anerkennung und Wertschätzung für sich und andere herauszubilden.

Ein roter Apfel ist nicht besser oder schlechter als ein grüner, sondern lediglich anders; wichtig ist, überzeugt zu seiner Individualität zu stehen und seine Stärken selbstbewusst einzusetzen.

**Stärken stärken!**

## Unser Angebot

Das Training „Starke Mädchen“ ist speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen ausgerichtet; im Vordergrund steht Lernen durch eigenes Erfahren und Bewegung. Theoretische Lerninhalte werden mit praktischen Übungen und reflektierenden Gesprächen verbunden.

In dieser Vielfalt können die Mädchen sich Herausforderungen stellen, diese im Team lösen und auch ihre individuellen Grenzen bewusst ausdrücken. Die Mädchen lernen sich zu behaupten, vor sexuellen Übergriffen und Missbrauch zu schützen und sich ihrer weiblichen Rolle bewusst zu werden.

**Und das alles mit viel Spaß!**

Die Inhalte und Kompetenzen werden praxisnah trainiert und jeweils auf die Teilnehmerinnen und deren aktuellen Bedürfnisse zugeschnitten.

**Es gibt kein Training vom Fließband!**

