

# Selbstbehauptungskurs

Die 4. Klassen der Grundschule Dillingen durften an einem Kurs der besonderen Art teilnehmen:

Die professionellen Trainer Herr Kratzer, Herr Klaiber und Herr Scharbow leiteten die Kinder an, sich selbst zu behaupten und ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu verteidigen.

In verschiedenen Übungen erprobten die Schüler, wie sie sowohl unter Gleichaltrigen, als auch unter Fremden reagieren können, um ihre eigene Position und ihr Rechtsempfinden kundzutun und nicht übergangen zu werden oder in einer „Herde“ einfach mitlaufen zu müssen. Höflich zu bleiben und trotzdem auch einmal „Halt“ und „Nein“ zu sagen.

## Kursinhalte:

- ° Kennen lernen und Vorstellen
- ° Festlegung von Grenzen – Einforderung dieser Grenzen
- ° Durchsetzen in der Gruppe/Gruppendruck aushalten
- ° Wie kann ich Gefahren erkennen/spüren?
- ° Gute und schlechte Geheimnisse
- ° Durchsetzen des Nein gegenüber Fremden und Bekannten
- ° Authentische Rollenspiele
- ° Fallübungen



*Paul, der Polizeibär  
war auch dabei.*

(aus: Starke Menschen, [www.starke-menschen.net](http://www.starke-menschen.net))

Gesponsert wurde der Kurs zum Großteil vom Elternbeirat, der sich mit der Schulleitung über die Wichtigkeit von „starken Kindern“ bewusst ist. „Selbstbewusste Kinder“ denken selber und handeln nach ihrem Empfinden und ihrer guten Erziehung. Das dient der Gewalt- und Gefahrenprävention. „Starke Menschen“ können sich den zweifelhaften Einflüssen aus den Medien und dem Umfeld besser erwehren. Für alle Kinder war das eine tolle und wichtige Erfahrung.