

**Kontakt**

Edith Kottirsch  
Friedensmoderatorin

Tel.: 09461 – 40 25 646

**Internet**

[www.edith-kottirsch.de](http://www.edith-kottirsch.de)

**Email**

[mail@edith-kottirsch.de](mailto:mail@edith-kottirsch.de)

# Laute(r) starke Mädchen

Selbstbehauptung und  
Selbstverteidigung  
für Mädchen

(empfohlen vom Bayrischen Jugendring)



## Qualitätsstandard

Präventiv

Ganzheitlich

Stärkend





## Ziele

### Förderung und Stärkung

des Selbstbewusstseins  
des Selbstvertrauens  
individueller Fähigkeiten zur Entwicklung  
grenzsetzender Handlungsstrategien (Hilfe  
zur Selbsthilfe)

### Rahmenbedingungen Strukturell

Max. 14 Teilnehmerinnen pro Kurs  
Altershomogene Kursgruppen  
Grundkursdauer 12 h plus Elternabend  
1,5 h

### Inhaltlich

keine therapeutischen Angebote  
frei von politischen, religiösen Ideologien  
frei von Teilnahmewang und  
Leistungsorientierung  
Schutz persönlicher Informationen  
(Schweigepflicht)  
altersgerechte Didaktik und Methodik  
Ansatz bei individuellen Stärken und  
Fähigkeiten  
Orientierung am Erfahrungsspektrum  
der Teilnehmerinnen  
Entwicklung individueller Handlungs-  
strategien - keine Vermittlung pauschaler  
Verhaltensschemata  
keine Sicherheitsversprechen

## Inhalte

### Selbstbehauptung (Kursschwerpunkt)

Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung  
und Selbstwertschätzung  
frühzeitiges Erkennen ungender Situationen und  
Personen  
Entwicklung und Erprobung individueller  
verbaler/nonverbaler Handlungsstrategien  
(Grenzen setzen)

Informationen über und Auseinandersetzung  
mit den Themen:

- Alltägliche Gewaltformen
- Traditionelle Geschlechterrollen
- Ergänzende Sexualaufklärung
- Umsetzen des Rechts auf Hilfe  
(Vertrauenspersonen, Beratungs-  
stellen)

### Selbstverteidigung

wirkungsvolle Befreiungstechniken  
altersgemäße Aufklärung über rechtliche  
Grundlagen der Notwehr (ab 11 Jahren)  
grundlegende schwachstellenorientierte  
Abwehrtechniken (ab 11 Jahren)  
Einsatz von Hilfsmitteln

## Qualifikation der Trainerin

positives Menschenbild geprägt durch  
Empathie und Wertschätzung

Langjährige Praxis in geschlechts-  
spezifischer Arbeit

umfassendes Wissen über Formen,  
Ursachen und Folgen sexualisierter  
Gewalt

Auseinandersetzung mit der eigenen  
Gewaltbiografie und Täter/innenschaft

begleitende Reflexion der eigenen  
Arbeitspraxis durch Supervision und  
Fortbildungen

pädagogisch fundiertes methodisches  
und didaktisches Wissen

Methoden der Krisenintervention

Kenntnis über geeignete  
Beratungsstellen

Zusammenarbeit mit Trainer der  
Jungen- und Männerarbeit

August 2015