



Lebenskompetenz für junge Menschen

KURSBESCHREIBUNG SELBSTBEHAUPTUNG UND ZIVILCOURAGE

(PROJEKTTAG 9. KLASSE)



Zeitpunkt: 2. Schulhalbjahr

Rahmen:

- Schulvormittag (5-6 Schulstunden mit Pausen)

Förderschwerpunkte:

- Präventive Selbstverteidigung
- Elemente der Zivilcourage

Besondere Methoden:

- Brainstorming und Sammlungen
- Impulsvorträge
- Arbeitsblätter
- Vielfältige Übungen & Methoden

Unser speziell konzipierter Projekttag richtet sich an ältere Schüler:innen, die beginnen, ihre Unabhängigkeit zu erkunden und vermehrt soziale Aktivitäten wie Treffen mit Freunden und Partys wahrnehmen. In dieser Lebensphase ist es besonders wichtig, Selbstsicherheit und Selbstbehauptung zu stärken.

Unser Ziel ist es, die Jugendlichen darin zu unterstützen, ihre Selbstbehauptung zu fördern und ihnen gleichzeitig wertvolles Wissen für das Eingreifen in schwierigen Situationen zu vermitteln. Wir legen einen Schwerpunkt darauf, wie man anderen in Not helfen kann, ohne Gewalt anzuwenden.

Durch eine Reihe praktischer Übungen und Techniken lernen die Teilnehmer:innen, Konflikte friedlich und präventiv zu lösen. Es geht darum, potenzielle Gewaltsituationen, sowohl physisch als auch psychisch, zu erkennen und zu deeskalieren.

Wir streben danach, dass die Schüler:innen nach dem Projekttag gestärkt, selbstbewusst und mit dem nötigen Wissen ausgestattet sind, um ihr Gelerntes im Alltag umzusetzen und eine positive Veränderung in ihrer Umgebung zu bewirken.

Thema	Ziele
Präventive Selbstverteidigung	<p>Leitfrage: „Was muss ich wissen und können, um gefährliche Situationen zu vermeiden?“</p> <ul style="list-style-type: none">• Definition Selbstverteidigung und präventive Selbstverteidigung• Motive für Gewalt• Innere und äußere Haltung• Situationen einschätzen Lernen• Übungen der präventiven Selbstverteidigung (Körpersprache, Körperhaltung, Wahrnehmung, Distanzschwellen, Befreien aus dem Festhalten)
Elemente der Zivilcourage	<p>Leitfrage: „Was ist Zivilcourage und warum verhalten sich Menschen in sozialen Situationen so vielfältig?“</p> <ul style="list-style-type: none">• Definition Zivilcourage• Sozialpsychologie zum Verhalten von Menschen• 10 Punkte zum richtigen Verhalten für Zivilcourage