

# Konzept der Mädchen-Tage

(überarbeitete Neufassung Drangusch/Giese-P.)

---

## 1.Tag

- Sitzkreis
  - Kurze Vorstellung (Namensschilder aus Kreppband)
  - 1. Ziele/ Wünsche der zwei Tage besprechen
    - a. Besonderheit/ Einzigartigkeit jeder Einzelnen hervorheben
    - b. Ich bin gern ein Mädchen, weil...
    - c. Sich selbst erfahren
    - d. Sich als Teil der Gruppe erleben (Gemeinsamkeiten/ Unterschiede)
    - e. Vertrauen in die Gruppe haben
    - f. Sich in (Gewalt-)Situationen behaupten
    - g. Sich als Teilgruppe erfahren, die zum besseren Zusammenhalt der gesamten Klasse beitragen kann
  - 2. Regeln
    - a. Alles kann, nichts muss
    - b. Alles, was hier besprochen wird, bleibt im Raum
    - c. Tage haben nichts mit Schule zu tun, daher andere Pausenzeiten
- Aufwärmübung (Schildkrötenspiel – die Jägerin muss die Schildkröten auf den Rücken drehen, somit wird diese auch zur Jägerin)
- Ich bin super! (positives Selbstbild)
  - Kopie ausfüllen
  - In der Gruppe auf die wichtigste Eigenschaft einigen
  - Auf bunte Pappe schreiben und gestalten (Applaus beim Vorlesen!!!)

- Spiegelaktion (positiv nach außen darstellen)
  - Die eigene Eigenschaft dem Spiegelbild sagen
  - „Ich bin nett!“
  - „Ich bin liebenswert!“
  - „Ich bin schön!“
  - Kurze Reflexion
- Meine Position in der Klasse (Soziogramm – Da stehe ich.; Da würde ich gern stehen.)
- „Blinder Parcours“ (Ich vertraue meiner Partnerin!; Meine Partnerin kann sich auf mich verlassen!)
- Pendel (erst Kleingruppen, dann alle im Kreis)
- Adlerflug (Hochheben eines Mädchens mit den Armen vom Tisch auf dem sie liegt, bei geschlossenen Augen; Lehrerin hält den Kopf)
- Abdunkeln; Entspannen
  - Paare bilden – mit Massageball vorsichtig massieren-Entspannungsmusik
- Kamerareflexion (Was hättet ihr heute fotografiert, weil es mir besonders gefallen hat? – Lieblingsbild)

## **2.Tag**

- Aufwärmübung (100 Fragen und/ oder 4-Ecken-Spiel)
- Selbstbehauptung (Anti-Opfer-Signale)
  - Einige S. sind häufiger Opfer als andere – Woran kann das liegen?
    - Selbstbewusst Auftreten
    - Fester und bestimmter Tonfall
    - Entschlossener Blick und entschlossene Körperhaltung
    - „NEIN“ – sagen ohne Schuldgefühl
    - Keine Beleidigungen

- Nicht berühren
  - Nicht in die Augen, sondern zwischen die Augen auf die Stirn schauen
- Schreiübung (Schrei, so laut du kannst!)
- Nein-Kreis
- Ja-Nein-Spiel
- Distanzübung (1Mädchen geht auf das andere zu, bis Distanz reicht – Stopp!)
- Enge Gasse (Mädchen bilden einen Gang und eines geht selbstbewusst durch den Gang; nacheinander alle)
- 1. Rollenspiel – Kärtchen (Durchsetzen von gegenseitigen Interessen)
  - Vorspielen
  - Reflexion – Gefühle dabei, Wer hat sich durchgesetzt?
- Sitzkreis
  - Gewalt nie mit Gewalt begegnen; Selbstbewusstsein ausstrahlen
  - Immer zusammen bleiben
  - „Stop“ und „Nein“ sagen üben
  - Sich gegenseitig helfen
- 2. Rollenspiel
  - Freibad
  - Abends nach dem Kino
  - Im Bus/ in der Schwebebahn
  - Reflexion: Wie findet ihr das? Andere Verhaltensweisen in den Situationen möglich?
- Warme Dusche
- Abschlussreflexion
  - Was nehmt ihr jetzt für die Klasse aus den zwei Tagen mit?
  - Plakat anfertigen – Wünsche , Erinnerungen, Unterschriften