



Project No 580232-EPP-1-2016-1-DE-EPPKA3-IPI-SOC-IN

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Youth MIND Education: Youth Migrants'/Minorities' Inclusion, Non-violence, Diversity Education (yMIND)**

# **Diversity-Training in Schulen**

Ein Modell guter Praxis inklusiv eines Modulbaukastens zur Anwendung

Das Modell wurde im Rahmen des yMIND-Projekts in vier EU-Ländern erprobt und weiter entwickelt

### **Methoden-Handreichung**

**Redaktion: Tzvetina Arsova Netzelmann**  
**© 2018 SPI Forschung gGmbH Berlin**



## DIVERSITY-KOMPETENZ

<b>Übung 1</b>	<b>Diversity: Wahrnehmung von Gemeinsamkeiten und Verschiedenheit</b>
<b>Name</b>	Alle die...
<b>Alter</b>	7 - 16 Jahre
<b>Zeit</b>	10-15 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufwärmen und Einstieg ins Thema Diversity</li> <li>▪ Bewusstmachung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Statements, die unterschiedliche Dimensionen von Diversity ansprechen. Passen Sie die unten vorgeschlagenen Statements an je nach Alter der Teilnehmenden und treffen Sie Ihre eigene Auswahl.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Teilnehmenden sitzen im Kreis.</li> <li>▪ Führen Sie die Übung ein: Sie werden unterschiedliche Sätze vorlesen und alle, für die die Aussage 'stimmt/zutrifft' stehen kurz auf und schauen sich um (wer noch aufgestanden ist). Alle, für die die Aussage 'nicht stimmt/zutrifft' bleiben sitzen. Wenn jemand mit einer Aussage halbwegs einverstanden oder unsicher ist kann 'halb' aufstehen.</li> <li>▪ Lesen Sie die Aussagen nacheinander, ohne sie zu kommentieren oder erklären. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin in Deutschland geboren und aufgewachsen.</li> <li>- Meine Eltern sprechen wenig oder kein Deutsch.</li> <li>- Ich bin körperlich und psychisch gesund.</li> <li>- Personen in der Schule fällt es leicht meinen Namen auszusprechen und aufzuschreiben.</li> <li>- Ich bin beim Lernen nicht eingeschränkt und komme in der Schule gut mit.</li> <li>- Ich kann mich darauf verlassen, dass meine Familie ausreichend Geld hat.</li> <li>- Ich wurde von meinen Eltern nicht adoptiert.</li> <li>- Ich habe nie darüber nachgedacht, ob oder wie lange ich in diesem Land bleiben darf.</li> <li>- In der Schule habe ich Freunde/Freundinnen.</li> <li>- Ich habe zwei oder weniger Geschwister.</li> <li>- Ich bin eine gute Sportlerin/ein guter Sportler.</li> <li>- Ich habe uneingeschränkten Zugang zu medizinischer Behandlung.</li> <li>- Meine Eltern sind körperlich und psychisch unbeeinträchtigt.</li> <li>- Meine Eltern sind nicht auf staatliche Unterstützung angewiesen.</li> <li>- Wir sind Christen in unserer Familie.</li> <li>- Ich bin weiß.</li> <li>- Wir sind Muslime in unserer Familie.</li> <li>- In meinem Freundeskreis gibt es Muslime.</li> <li>- Ich kenne jemand, die/der auf Menschen steht, die das gleiche Geschlecht haben.</li> <li>- Ich kann mich gut auf Deutsch ausdrücken.</li> <li>- Meine Eltern haben studiert.</li> <li>- Ich kann auf mehr als seine Sprache lesen und Schreiben.</li> </ul> </li> </ul>

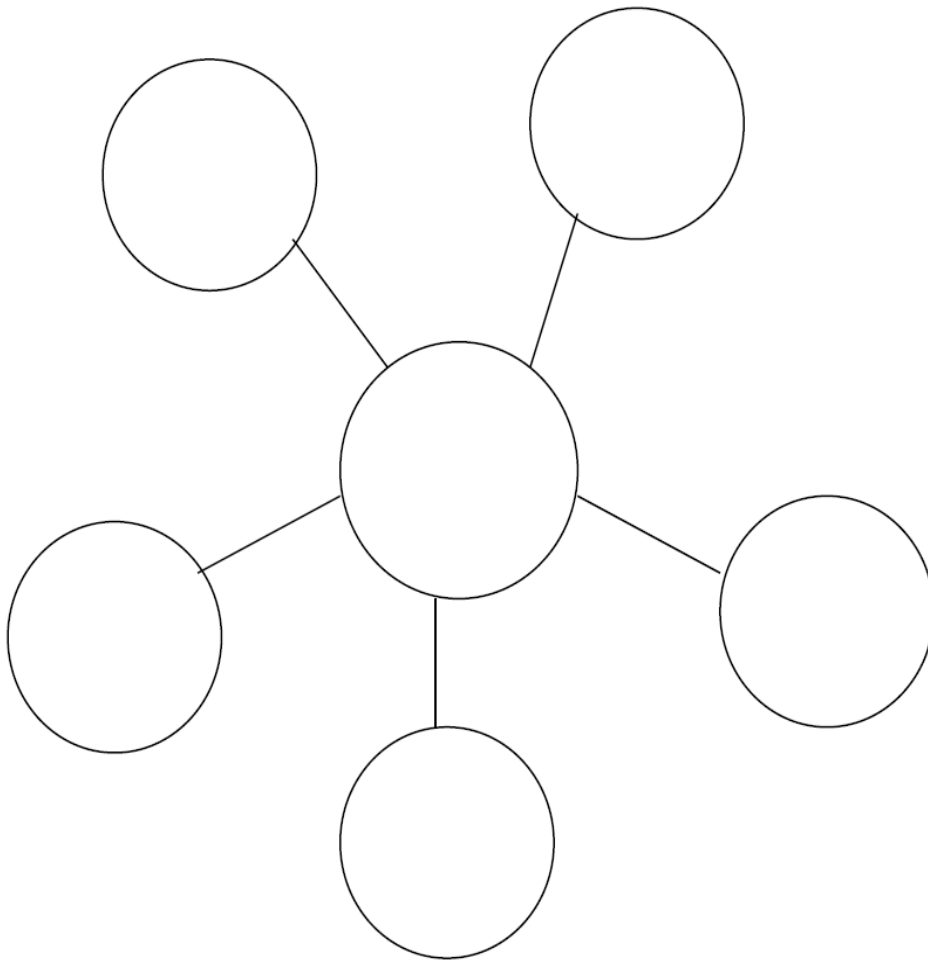
<b>Reflexion</b>	<p>Im Anschluss werten Sie gemeinsam aus wie es für die einzelnen Teilnehmer*innen war bei dieser Übung mitzumachen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie habt ihr euch gefühlt als ihr aufgestanden seid? Und als ihr sitzen geblieben seid? Woran habt ihr gedacht?</li> <li>▪ Was ist euch bei der Übung aufgefallen?</li> <li>▪ Habt ihr etwas Neues über die anderen in der Gruppe erfahren? Und über euch selbst?</li> </ul>
<b>Quelle</b>	<p>Eigene Praxis von SPI Forschung gGmbH und Grenzläufer e.V. adaptiert von Quarcoo C (2017): Dokumentation Werkstatt Diversity, SPI Forschung.</p>

<b>Übung 2</b>	<b>Diversity: Die Vielschichtigkeit der eigenen Identität erkennen.</b>
<b>Name</b>	<b>Knüllzwiebel</b>
<b>Alter</b>	13-16 Jahre und Erwachsene (bis 15 Teilnehmer*innen)
<b>Zeit</b>	30 -60 Minuten je nach Gruppengröße
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gegenseitiges Kennenlernen, Gruppenzugehörigkeit /Identität erkennen;</li> <li>▪ Vielschichtigkeit der Gruppe und der einzelnen Personen erkennen;</li> <li>▪ Erkennen, dass jeder Mensch mehrere Rollen erfüllt.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Gruppenraum mit Stuhlkreis, buntes DIN-A5-Papier in 6 unterschiedlichen Farben (je ein farbiges Blatt pro TN), Stifte, Fragen.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Teilnehmenden bekommen jeweils sechs DIN-A5-Blätter (je eins pro Farbe).</li> <li>▪ Es wird für alle eine Frage gestellt und die Antwort wird auf einem der Blätter (die Farbe ist vorgegeben und für alle dieselbe, z.B. grün) notiert und zusammengeknüllt. Keine Namen werden auf die Blätter geschrieben. Danach wird die zweite Frage gestellt und dieses Blatt (z.B. gelb) wird um den ersten Zettel geknüllt, sodass am Ende ein Ball mit mehreren Schichten entsteht.</li> </ul> <p>Fragen für die sechs farbigen Blätter (in der Reihenfolge):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein äußeres Merkmal von mir (z.B. trage gerne Turnschuhe, lange Haar etc.)</li> <li>- Ein Interesse von mir (Hobbies, Sport, Bücher, Film, Musik etc.)</li> <li>- Etwas Typisches von mir (Gestik, Sprache, Auftreten, z.B. lache gerne)</li> <li>- Etwas, das andere an mir mögen</li> <li>- Eine Eigenschaft, die ich an mir mag</li> <li>- Etwas, das mir wichtig ist in meinem Leben (z.B. Werte, Liebe, Freizeit, Familie, Frieden etc.)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Bälle werden in die Mitte geworfen und gemischt. Jede*r nimmt sich nun einen Ball. Eine Person beginnt und entfaltet den Ball Schicht für Schicht und versucht anhand der Antworten die Person zu erkennen, bzw. zu erraten, dem/der der Ball gehört. Die anderen Teilnehmer*innen können auch gerne mitraten. Wenn die betreffende Person erraten wurde, ist sie als Nächste an der Reihe usw.</li> </ul> <p><b>Variante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn die Bälle gezogen werden, können die Teilnehmer*innen aufstehen und frei im Raum laufen.</li> <li>▪ So begegnet sich immer zwei Personen und fragen sich danach ob diese Eigenschaft denen gehört bzw. versuchen zu erraten ob dieser Person den Ball gehört.</li> <li>▪ Alle müssen ihre betreffende Person gefunden/erraten haben bevor sich alle wieder im Kreis hinsetzen.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<p>Auswertung im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ War es einfach zu erraten, welche Person Du gezogen hast?</li> <li>▪ Was hat Dir den entscheidenden Hinweis gegeben, um wen es sich handeln könnte?</li> <li>▪ Wundern euch bestimmte Aussage, die die betreffende Person aufgeschrieben hat?</li> <li>▪ Welche Aussage hat mich überrascht?</li> <li>▪ Was war mir bei dieser Übung wichtig?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V., Online: <a href="http://www.diversity.bildungsteam.de/diversity">http://www.diversity.bildungsteam.de/diversity</a> .

<b>Übung 3</b>	<b>Diversity: Wahrnehmung eigener Identität</b>
<b>Name</b>	<b>Das Identitätsmolekül</b> <b>Teil I: Identitätsfacetten und Zugehörigkeit</b>
<b>Alter</b>	10 - 16 Jahre und Erwachsenen (Gruppengröße: 10 bis 20 Teilnehmende)
<b>Zeit</b>	45 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sich/Andere als komplexe, vielfältige Personen anerkennen</li> <li>▪ Verstehen, wie Zugehörigkeiten die Position in der Gesellschaft mitbestimmen</li> <li>▪ Verstehen, was eine Identität ausmacht: Differenz-Linien ziehen, über unterschiedliche Dimensionen der Diversität bewusst werden</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Kopien des Arbeitsblatt für alle Teilnehmer*innen, Stifte, Moderationskarten
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Führen Sie die Übung ein und erklären Sie kurz den Begriff Diversity:   <b>Diversity (Vielfalt)</b> bedeutet aus unterschiedlichen Elementen, Facetten, Eigenschaften zu bestehen. Jede*r von uns fühlt sich vielen verschiedenen Gruppen zugehörig. In dieser Übung geht es um unsere Vorstellung von uns selbst. Dabei geht es an dieser Stelle nicht darum, wie wir sind (lustig, ernsthaft, still oder gesellig), sondern darum, welchen Gruppen jede*r von uns sich zugehörig fühlt.</li> <li>▪ Zeigen Sie das Arbeitsblatt oder malen Sie selbst ein Molekül an der Tafel. Es ist am Anfang hilfreich paar Beispiele für die Kreise zu geben: Tochter, Familie, Freundin, Reiten, Musik, Tanzen, Fußball etc.</li> <li>▪ Laden Sie nun die Teilnehmer*innen ein ihr eigenes Persönlichkeitsmolekül zu erstellen. Jede*r schreibt zunächst den eigenen Namen in den mittleren Kreis. Dann nennt er/sie fünf Gruppen, zu denen sie sich zugehörig fühlen bzw. mit denen sie sich identifizieren. Diese sind Gruppen von Menschen oder aber Tätigkeiten, die aktuell wichtig sind. Sie werden in den äußeren Kreisen aufgeschrieben. Jede*r kann bei Bedarf weitere Kreise malen und ausfüllen.</li> <li>▪ Das Erstellen des Persönlichkeitsmoleküls geschieht in Einzelarbeit und wird nicht gezeigt. Geben Sie ca. 10 Minuten für diese Aufgabe. Am Ende werden dennoch zwei der Zugehörigkeiten ausgewählt, die die Person gerade als besonders wichtig empfindet und die sie in der Gruppe bereit ist mitzuteilen, und auf zwei Kärtchen aufgeschrieben.</li> <li>▪ Die Kärtchen (ohne Personennamen) werden auf dem Boden ausgelegt. Einige werden vorgelesen und alle die sich zu der jeweiligen Gruppe ebenfalls zugehörig fühlen aufgefordert einmal kurz aufzustehen und sich umzuschauen. Dabei soll jede*r auf die Gefühle achten, die beim Aufstehen und/oder nicht-Aufstehen aufgelöst werden.</li> </ul> <p><b>Alternative für den letzten Schritt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nachdem die Identitätsmoleküle erstellt sind, werden die zwei als wichtigste ausgewählten Zugehörigkeiten mit einem Doppelkreis auf dem Arbeitsblatt gekennzeichnet.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fordern Sie die Teilnehmer*innen sich in Zweiergruppen aufzuteilen – am besten mit jemandem die/den sie am wenigstens kennen.</li> <li>▪ In jeder Zweiergruppe sprechen die Personen mit der/dem Partner*in darüber welche positive (Vorteile) und negative (Negative) Aspekte mit den ausgewählten Zugehörigkeiten verbunden werden. Sie tauschen sich aus und schreiben Gemeinsamkeiten auf.</li> <li>▪ Anschließend werden die Eindrücke und Erkenntnisse in der Gesamtgruppe mitgeteilt.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<p>Auswertungsfragen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie war es für euch alleine Zugehörigkeiten zu benennen und aufzuschreiben? Wie ist es euch gefallen (leicht/schwer) die Auswahl von zwei gerade besonders wichtigen Zugehörigkeiten zu treffen und der Gruppe mitzuteilen?</li> <li>▪ Womit habt ihr euch gut gefühlt? Was hat Unwohlsein ausgelöst?</li> <li>▪ Welche Fragen kommen auf, wenn ihr die Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrnehmt?</li> <li>▪ Habt ihr neue positive/negative Aspekte eurer Zugehörigkeit im Laufe des Gesprächs entdeckt?</li> <li>▪ Sind einige Aspekte, die von dir als positiv bewertet wurden, von deiner/deinem Gesprächspartner*in - eher als negativ? Warum ist das so?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<p>Die Reflexion über die Vorteile und Nachteile der eigenen Identität bildet die Basis für Teil II der Übung, der sich mit den Themen Diversity und Machtunterschiede, Privilegierungen und Diskriminierungen befasst.</p>
<b>Quelle</b>	<p>Adaptiert von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- AMS-Forschungsnetzwerk. Online: <a href="http://ams-forschungsnetzwerk.at">http://ams-forschungsnetzwerk.at</a>,</li> <li>- Winkelmann, A S (2014). More than culture. Diversitätsbewusste Bildung in der internationalen Jugendarbeit. JUGEND für Europa, nationale Agentur Erasmus +. Online: <a href="https://www.jugendfuereuropa.de">https://www.jugendfuereuropa.de</a>.</li> </ul>

**Arbeitsblatt: Identitätsmolekül**



<b>Übung 4</b>	<b>Diversity: Differenzen, Privilegierung und Diskriminierung</b>
<b>Name</b>	<b>Das Identitätsmolekül</b> <b>Teil II: Identität, Diversity und Machtunterschiede</b>
<b>Alter</b>	10 - 16 Jahre und Erwachsenen (Gruppengröße: 10 bis 20 Teilnehmende)
<b>Zeit</b>	30 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewusstmachung und Verständnis über die Entstehung von gesellschaftlichen Diskriminierungsmechanismen in Bezug auf Gruppenzugehörigkeiten</li> <li>▪ Auf Privilegierungen und Diskriminierungsmerkmale die im Zusammenhang mit der eigenen Identität stehen/wahrgenommen werden zu sensibilisieren.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Die Teilnehmenden haben die Identitätsmoleküle vom Teil I dabei.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erklären Sie der Gruppe, dass es in diesem Teil der Übung um Macht und Machtunterschiede geht:  Machtgefälle ergeben sich häufig daraus, wie bestimmte Gruppenzugehörigkeiten in der Gesellschaft gesehen und gewertet werden, aus der vorhandenen gesellschaftlichen Akzeptanz bzw. Toleranz der Gruppen gegenüber. Machtunterschiede resultieren auch aus der subjektiv wahrgenommenen und erwartbaren Akzeptanz der jeweiligen Gruppe. Vor allem ergeben sich Machtungleichheiten in den Überschneidungen (Intersektionen) zwischen zwei und mehr unterschiedlichen Facetten der Zugehörigkeiten, z.B. weiß, männlich heterosexuell, verheiratet und Akademiker oder farbig, homosexuell oder z.B. farbig, homosexuelle, älter und Migrant.</li> <li>▪ In Bezug auf diese gesellschaftliche Wertung können die einzelnen Facetten der Persönlichkeitsidentität als Privilegien (P) oder Diskriminierungsmerkmale (D) wahrgenommen, oder aber als eine Mischung aus beiden zugleich. (P/D). Der nächste Teil der Aktivität befasst sich mit der Wahrnehmung und Bewusstmachung von Privilegien und Diskriminierungsmerkmale, ihre Deutung und Bedeutung.</li> <li>▪ Lassen Sie nun die Teilnehmer*innen sich wieder für eine Weile mit dem eigenen Identitätsmolekül befassen. Sie teilen nun die Facetten in solche, die als ein Privileg (P) empfunden werden, als ein Diskriminierungsmerkmal (D), oder solche, die ambivalent zwischen Privileg und Diskriminierung wahrgenommen werden (P/D).</li> <li>▪ Teilen Sie anschließend die Teilnehmer*innen in Kleingruppen auf (drei-vier Personen). In der Gruppe tauschen sie ihre Empfindungen und Erfahrungen aus in Bezug auf Privilegierungen und Diskriminierungen.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<b>Auswertungsfragen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was habt ihr in dieser Übung über sich selbst/über die anderen erfahren?</li> <li>- Welche der Dimensionen sind euch bekannt/vertraut/fremd/nah/unangenehm etc.? Welche Gefühle verbindet ihr damit?</li> <li>- Welche konkreten Privilegien ergeben sich aus den unterschiedlichen Dimensionen für euch?</li> <li>- Wie geht ihr mit euren Privilegien um?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	-
<b>Quelle</b>	Adaptiert von: Quarcoo C (2017). Dokumentation Werkstatt Diversity, SPI Forschung.



<b>Übung 5</b>	<b>Diversity: Sensibilisierung zu Vorurteile, Schubladendenken und Diskriminierung</b>
<b>Name</b>	<b>Zitronen</b>
<b>Alter</b>	10-16 Jahre und Erwachsene (Gruppengröße 10 bis 20 Teilnehmende)
<b>Zeit</b>	90 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflexion und Austausch über eigene Erfahrungen mit unterschiedlichen Schubladen;</li> <li>▪ Entwicklung einer kritischen Aufmerksamkeit für alltägliche Schubladendenken und Diskriminierung;</li> <li>▪ Austausch über Handlungsmöglichkeiten, Empowerment.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Zitronen – mindestens halb so viele wie Teilnehmende ( 10 Zitronen bei 20 Personen), Flipchartpapier, farbige Kärtchen, dicke Stifte
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. Sie bekommen eine Zitrone gezeigt mit der Frage: “Wie sind Zitronen?”. Dabei werden meist allgemeine Merkmale (gelb, Frucht, sauer etc.) bunt durcheinander genannt, die Sie unkommentiert auf ein Papierbogen/auf der Tafel aufschreiben.</li> <li>▪ Teilen Sie die Gruppe in Paare auf (Zufallsprinzip). Nun bekommt jedes Paar eine Zitrone ausgeteilt, die es sich für eine Weile in Ruhe anschauen soll.</li> <li>▪ Nach einigen Minuten werden die Zitronen eingesammelt und in einem großen Korb oder einer Schüssel gut gemischt. Nun werden die Paare gebeten, nacheinander in die Mitte zu kommen und zu versuchen, ‘ihre Zitrone’ wieder herauszufinden. Dies ist fast immer problemlos möglich!</li> </ul> <p>Reflexion im Plenum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie war es möglich, ‘eure Zitrone’ wiederzufinden? Woran habt ihr sie erkannt?</li> <li>▪ Was hat euch überrascht, was fiel euch auf?</li> <li>▪ Was beschäftigt euch noch an dem Prozess gerade? Was hat diese Übung mit eurem Alltag zu tun?</li> <li>▪ In diesem Teil der Übung wird das Thema Vorurteile und Verallgemeinerung angesprochen. Die Zitronen werden selbstverständlich alle in eine Schublade gepackt und scheinen zunächst alle gleich.</li> <li>▪ Was haben die Zitronen mit alltäglichem Schubladendenken zu tun?</li> <li>▪ Es sollte in der Diskussion deutlich werden, dass wir selbst in unserem Alltag Menschen ständig in Schubladen stecken. Wir greifen häufig auf gesellschaftlich geteilte Bilder über bestimmte Gruppen von Menschen zurück, die nicht die tatsächlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen von Einzelnen in bestimmter Situation aussagen können. Sie sind nicht nur hilfreich sondern problematisch weil sie den Blick verengen (Vorurteile).</li> </ul> <p>Kleingruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teilen Sie die Teilnehmer*innen in kleine Gruppen zu 3-4 Personen ein. Alle sind eingeladen, sich entlang der Fragen (Siehe unten) über ihre persönlichen Erfahrungen auszutauschen. Dieser Austausch setzt Vertrauen voraus. Die Erfahrungen werden nur in den Kleingruppen besprochen und nicht in die Plenargruppe rausgetragen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Weisen Sie darauf hin, dass es nicht um ‚richtige‘ und ‚falsche‘ Verhaltensweise geht. Im Vordergrund stehen das Entdecken der Mechanismen und das Erkennen der Konsequenzen für andere Menschen. Erst wenn wir verstehen wie Zuschreibungen und Diskriminierung funktionieren, können wir uns gemeinsam dagegen positionieren.</li> </ul> <p>Fragen für den Gruppen-Austausch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wann hast du dich mal in eine Schublade gesteckt gefühlt? Hast du dich dabei bewertet gefühlt? Erzähle eine konkrete Situation.</li> <li>▪ Wie heißt die Schublade um die es ging (z.B. Gender, Nationalität, Hautfarbe, Religion, Klamotten, Uncool etc.)?</li> <li>▪ Wie hast du dich gefühlt? Wie hast du reagiert?</li> <li>▪ Wann hast du jemand anderes in eine Schublade gesteckt? Erzähle eine konkrete Situation.</li> <li>▪ Wie heißt die Schublade um die es ging?</li> <li>▪ Warum? Was steckt deiner Meinung nach dahinter?</li> </ul> <p>Die einzelnen Schubladen (in die sie andere gesteckt haben und umgekehrt) werden auf die farbige Kärtchen aufgeschrieben.</p> <p>Plenargruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit der Gesamtgruppe können Sie die Auseinandersetzung vertiefen: Wie war der Austausch? Wie habt ihr euch beim Erzählen und Zuhören gefühlt?</li> <li>▪ Bitten Sie die Teilnehmer*innen nun ihre Kärtchen mit den Schubladen in der Mitte zu sammeln. Wenn alle Kärtchen auf dem Boden erlauben Sie der Gruppe einige Minuten sie zu lesen/wahrzunehmen.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was fällt euch auf, oder ein, wenn ihr das seht? Wie fühlt sich das an so viele unterschiedliche Schubladen erkannt zu haben?</li> </ul> <p>Beenden Sie die Diskussion mit den Gefühlen die mit Schubladen und Stereotypen verbunden sind und fragen Sie nach Lösungsvorschlägen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie könnt ihr es vermeiden Menschen in Schubladen zu stecken?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<p>Die Übung muss für jede konkrete Gruppe durchdacht und weiterentwickelt werden. Wegen der Länge kann es notwendig sein, die Übung in zwei Teile durchzuführen: Schritte 1-2 als Warm-Up und Einstieg und Schritte 3-5 als Kernbeschäftigung mit dem Thema Stereotypen und Diskriminierung.</p>
<b>Quelle</b>	<p>Winkelmann, A S (2014). More than culture. Diversitätsbewusste Bildung in der internationalen Jugendarbeit. JUGEND für Europa, nationale Agentur Erasmus +.Online: <a href="https://www.jugendfuereuropa.de">https://www.jugendfuereuropa.de</a>.</p>

<b>Übung 6</b>	<b>Diversity: Stereotypen und Schubladen-Denken</b>
<b>Name</b>	<b>Grün im Gesicht</b>
<b>Alter</b>	6 - 13 Jahren
<b>Zeit</b>	30-40 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Klischees über Hautfarben auflösen und Zuschreibungen verhindern</li> <li>▪ Auf Stereotypen und Schubladen-Denken sensibilisieren</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Arbeitsblätter, Papier, Pastellkreiden oder Ölkreiden oder verschiedene Farbstifte
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen.</li> <li>▪ In den Gruppen lesen sie gemeinsam das Arbeitsblatt durch.</li> <li>▪ Nach dem Lesen lost jede/jeder Teilnehmer*in die zwei Aufgaben für sich.</li> <li>▪ Im Anschluss folgt in der Kleingruppe und im Plenum ein Austausch über die verschiedenen Ergebnisse und Diskussionspunkte.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GealtFREI leben – Du & Ich, adaptiert von „Ganz schön intim“ AÖF, ( <a href="http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Du_Ich_Druck.pdf">http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Du_Ich_Druck.pdf</a> ).

## Arbeitsblatt: Grün im Gesicht

Haut ist nicht gelb oder rot oder blau oder schwarz oder grau oder pink oder grün oder weiß...

Haut hat so viele Farben, wie es Menschen gibt und jede Haut ist anders als alle anderen. Menschen bestimmen selber, wie sie sich sehen und wie sie sich benennen.

Manche sagen von sich "Ich bin Schwarz", andere sagen von sich "Ich bin braun", andere sagen von sich "Ich bin weiß", andere sagen von sich "Ich bin farbig", andere sagen von sich "Ich bin hell", andere sagen von sich "Ich bin dunkel", andere sagen von sich "Ich bin mal so mal so", andere sagen von sich "Ich beschreibe mich nicht über meine Farbe", andere sagen von sich "Ich bin einfach Ich", andere sagen von sich „..." Aber auch, wenn sie Farben nennen, meinen sie nie dieselbe Farbe, weil Haut von zwei Menschen nie ganz genau dieselbe Farbe hat. Außerdem ändert sich Hautfarbe während eines Lebens. Auch die Haarfarbe ändert sich. Haare werden grau, werden weiß. Aber nie ganz weiß. Und nie gleicht ein grau dem anderen.

Auch hat ein Mensch an verschiedenen Körperstellen unterschiedliche Hautfarben, also genau genommen gibt es für niemanden eine Hautfarbe für den ganzen Körper.

Es gibt auch viele Beschreibungen von Gefühlen und Zuständen von Menschen, in denen Farben vorkommen, zum Beispiel:

- bleich sein
- rot werden
- braun gebrannt
- weiß wie die Wand
- gelb vor Wut
- ganz grün im Gesicht
- etc.

➤ Suche drei Stellen an deinem Körper, an denen die Farbe deutlich verschieden ist.

➤ Versuche selber deine Hautfarbe zu malen.

Du kannst verschiedene Farben mischen, du kannst sie wieder ändern, wenn du das Gefühl hast, der Farbton passt doch nicht. Probiere herum und lass dir Zeit.

## GESCHLECHT, GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT UND GESCHLECHTER-BASIERTE GEWALT

<b>Übung 7</b>	<b>Gewalt: Formen und Begriffe</b>
<b>Name</b>	<b>Vier Ecken der Gewalt</b>
<b>Alter</b>	Alle Altersgruppen (Beispiel-Statements je nach Altersgruppe auswählen oder abändern)
<b>Zeit</b>	20 -30 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einstiegs ins Thema.</li> <li>▪ Einordnung und Abgrenzung von verschiedenen Formen von Gewalt.</li> <li>▪ Sichtbarmachen von subjektiver Wahrnehmung.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Beispiel-Statements, 4 große Papierbögen (A3 oder A4), mit Überschriften: <b>Aggression, Beleidigung, Gewalt, Sonstiges.</b>
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In einem Raum die vier Begriffsblätter in je einer Ecke aufhängen.</li> <li>▪ Die Teilnehmer*innen stehen im Kreis.</li> <li>▪ Lesen Sie nun die ausgewählten Beispielstatements nacheinander.</li> <li>▪ Die Teilnehmer*Innen bekommen nun die Aufgabe, sich in jener Ecke zu positionieren, der sie den vorgelesenen Satz zuordnen würden.</li> <li>▪ Nach jedem Beispielsatz werden einzelne Teilnehmer*innen nach den Gründen ihrer Positionierung befragt und diese mit den anderen Gruppen diskutiert.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GewaltFREI leben – Du & Ich, adaptiert von Männerberatung Wien, AÖF, ( <a href="http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulc_h_Druck.pdf">http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulc_h_Druck.pdf</a> ).

## Arbeitsblatt: Vier Ecken der Gewalt (Beispiel-Statements)

Ein Ehemann schlägt und beschimpft seine Frau.	Zwei junge Frauen schreien sich in einem Lokal an, die eine zieht die andere an die Haare..
Zwei Jugendliche provozieren einander, bis einer zum anderen "Hurensohn" sagt.	"Du Opfer!"
Philipp denkt, es sei die Aufgabe des Mannes für sich und seine Partnerin Entscheidungen zu fällen.	Zwei Boxer im Ring, kurz vor Beginn des Kampfes.
Drei Polizist*innen intervenieren bei einer Schlägerei mit mehreren Jugendlichen in einem Park.	Weil Sabine auf einer Party keinen Alkohol trinken will, muss sie sich ständig Sprüche anhören wie: "Komm, sei doch nicht so.."
Klaus wird trotzig und reagiert beleidigt, wenn seine Partnerin mit einem anderen Mann spricht.	Du bekommst ein schönes Lächeln von einem Menschen, den du magst.
Hausarrest.	Eine Mutter schreit ihr Kind an: "Hör jetzt endlich auf so lästig zu sein!"
Nadine fragt Abdul, ob er ihr einen Euro borgen kann.	Ein 16-jähriger Junge will mit seiner Freundin schlafen. Sie hat schon gesagt, dass sie das jetzt nicht möchte. Trotzdem fragt er sie am selben Abend eine halbe Stunde später erneut.
Du fährst in der Straßenbahn und beobachtest, wie ein älterer Mann ein junges Mädchen gierig von oben bis unten anschaut.	Ein Jugendlicher geht auf der Straße. Plötzlich wird er von einem anderen Fußgänger unabsichtlich angerempelt.
Ein Vater schlägt seinen Sohn, weil dieser um zwei Stunden zu spät nach Hause gekommen ist.	Peter zertrümmert öfters zuhause Gegenstände, wenn er wütend ist.
Anton mag es Freundinnen zu erschrecken, indem er waghalsig mit dem Auto fährt.	Immer, wenn Tante Margit zu Besuch kommt, küsst sie Michael von oben bis unten ab, obwohl er das gar nicht mag.
Zwei befreundete Jungen sitzen in der U-Bahn einem Mädchen gegenüber. Plötzlich sagt einer der beiden zu dem Mädchen: "Willst Du mir einen blasen?" Beide Jungen lachen laut.	Du bekommst Lob von einer Person, die dir nahesteht.
Isabell und Aisha werfen mit Steinen nach ihrer Katze und sperren sie anschließend in eine Kiste ein. "Schwule Sau!"	Ein Mädchen stiehlt im Sommer in einem Freibad die Geldbörse eines anderen Mädchens. Piotrs Vater bittet ihn, den Mülleimer runter zu tragen. Er antwortet: "Mach es doch selber!"
Im Jugendzentrum läuft ein Junge an einer Gruppe von Mädchen vorbei. Er stolpert und fällt fast hin, die Mädchen lachen ihn aus.	Du bemerkst, dass jemand hinter deinem Rücken schlecht über dich spricht.
In einer Disko kommt ein Junge auf ein Mädchen zu und sagt: " Geile Beine hast du."	Ein Jugendlicher wird auf der Straße von einer Gruppe anderer Jugendlicher überfallen. Sie bedrohen ihn und wollen ihm das Handy wegnehmen. Beim Versuch, sich zu wehren, fällt einer der Angreifenden auf die Gehsteigkante und bricht sich das Nasenbein.

<b>Übung 8</b>	<b>Gender und Gewalt</b>
<b>Name</b>	<b>Barometer „Zustimmen“ – „Nicht zustimmen“</b>
<b>Alter</b>	Ab 13 Jahren
<b>Zeit</b>	20 -30 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilisierung zu unterschiedlichen Wahrnehmung von Geschlechterbildern und Zuschreibungen</li> <li>▪ Die eigenen Rollenbilder reflektieren und Geschlechterstereotype diskutieren</li> <li>▪ Die Beziehung zwischen tradierten Geschlechterrollen, Zuschreibungen und geschlechter-basierter Gewalt verstehen</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Arbeitsblatt mit Aussagen „Zustimmen“ – „Nicht zustimmen“, großer leerer Raum, Klebeband, zwei Papierblätter, beschriftet mit 0% und 100%. Die Übung ist Umsetzbar als soziometrische Linie/Barometer, als Sitzkreis (Aufstehen und sitzen bleiben) oder mit Karten rot/grün
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Führen Sie die gewählte Methode der Soziometrischen Linien ein. In dieser Übung wird es um die eigene Positionierung was Gender und Geschlechterrollen betrifft gehen. Betonen Sie, dass es bei der Zustimmung/nicht Zustimmung nicht um richtige oder falsche Antworten geht und dass es in Ordnung ist sich unsicher zu sein.</li> <li>▪ Mithilfe des Klebebands markieren Sie eine Bodenlinie durch den Raum. Am einen Ende kleben sie ein Papierblatt mit 0% und am anderen Ende – mit 100%.</li> <li>▪ Erklären Sie den Teilnehmenden, dass Sie gleich unterschiedlichen Aussagevorlesen werden und jede*r für sich entscheidet: „ja, ich stimme 100% zu Gewalt“, oder „nein, ich stimme 0% zu t“, oder aber „ich bin mir nicht sicher, ich weiß es nicht genau“ (50%). Entsprechend positioniert sich jede*r auf der soziometrischen Linie, ohne die eigene Entscheidung zu erklären.</li> <li>▪ Nach jeder Aussage geben Sie ein wenig Zeit bis alle ihren Platz gefunden haben. Beginnen Sie dann die Diskussion, fordern Sie einzelnen Teilnehmende auf ihre Position zu erklären: „Warum stehst Du hier? Was meinst Du? Warum stimmst Du mit .....% dieser Aussage zu?“ Wenden Sie sich anschließend den anderen Teilnehmenden: „Gibt es noch jemand die/der ähnlich denkt? Gibt es jemand der andere Meinung ist? Warum?“  Vertiefen Sie die Diskussion nicht bevor Sie alle Aussagen bearbeitet haben. Im Anschluss führen Sie die Grunddefinitionen von Geschlecht vs. Sex, Geschlechterrollen und Stereotype ein.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	Adaptiert von Grenzläufer e.V. („Aber wir lieben uns doch!“ und „Gewaltig verknallt“, <a href="http://www.grenzlaeufer-ev.de/">http://www.grenzlaeufer-ev.de/</a> )

## **Arbeitsblatt Barometer „Zustimmen“ – „Nicht zustimmen“**

### **1) Rollenklischees und Zuschreibungen an Jungen und Mädchen / Männer und Frauen:**

#### In Bezug auf Haushalt, Erziehung und Beruf

- Sich um Kinder zu kümmern, ist Frauensache.
- Frauen können besser mit Kindern umgehen.
- Ein Junge, der kocht oder abwäscht, wird kein „echter Mann“.
- Mädchen können besser putzen.
- Frauen können besser kochen.
- Wenn Mädchen erwachsen werden, müssen sie einen guten Ehemann finden, Jungen müssen einen guten Job finden.
- Für Frauen ist es nicht so wichtig berufstätig zu sein, wie für Männer.
- Es nützt mehr, wenn der Vater Kinder zurechtweist, als wenn es die Mutter tut.

#### In Bezug auf Fähigkeiten und Kompetenzen

- Mädchen sind schüchtern, Jungen nicht.
- Mädchen können leichter als Jungen ihre Gefühle ausdrücken.
- Mädchen sind nicht gut in Mathematik.
- Fußball und Basketball sind Sportarten für Jungen und nicht für Mädchen.
- Jungen können/dürfen nicht traurig sein.
- Jungen schämen sich, wenn es um Gefühle geht.
- Männer kennen keinen Schmerz.
- Frauen sind sensibler als Männer.

#### In Bezug auf Gewalt

- Jungen sind aggressiv, Mädchen nicht.
- Gewalt geht nur von Männern aus.
- Mädchen haut man nicht.
- Mädchen erwarten, dass Jungen sie, wenn nötig, beschützen.
- Jungen erwarten, dass Mädchen sie, wenn nötig, beschützen.
- Jungen wollen von Mädchen beschützt werden.
- Mädchen wollen von Jungen beschützt werden.
- Jungen bekommen härtere Bestrafungen als Mädchen.
- Manchmal muss eine Ohrfeige sein.
- Es macht einen Unterschied, ob ein Junge einem Mädchen eine Ohrfeige gibt oder umgekehrt.

### **2) Gleichberechtigung und Machtgefälle zwischen Männern und Frauen**

- Männer und Frauen in Deutschland haben heutzutage die gleichen Rechte.
- Mädchen sollten das tun, was die Jungen ihnen sagen.
- Jungen sollten das tun, was die Mädchen ihnen sagen.
- Es gibt Berufe, die nur von Männern oder nur von Frauen ausgeübt werden können.

### **3) Mehr als zwei Geschlechter**

- Ich fühle mich gut informiert über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt.
- Man sollte selbst entscheiden dürfen, welches Geschlecht man hat.
- Ich kenne einen Menschen, der von sich sagen würde: „Ich bin weder Frau noch Mann“ oder einen Menschen, der von sich sagen würde: „Ich bin zugleich Frau und Mann“.



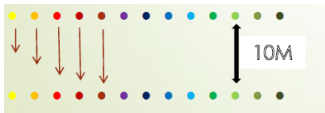
#### **4) Gesellschaftliche Normen rund um Sexualität**

- Wenn mein bester Freund schwul ist, freue ich mich für ihn.
- Wenn eine Frau mit einer anderen Frau schläft, dann ist das toll.
- Wenn ein Mann sich in einen Mann verliebt, dann ist das toll.
- In Deutschland ist es kein Problem, sich als schwul, lesbisch oder bisexuell zu outen.
- In Deutschland ist es kein Problem, anderen zu erzählen, dass man sich in eine Person des gleichen Geschlechts verliebt hat.
- Ein Kind kann bei gleichgeschlechtlichen Paaren genauso glücklich aufwachsen wie bei heterosexuellen.

#### **5) Dynamiken in und um (gewaltvolle/n) Beziehungen**

- Wenn ein Mann seine Frau anschreit, geht das nur die beiden etwas an.
- Wenn man in der Beziehung unglücklich ist, ist es einfach, Schluss zu machen.
- Manchmal ist es besser, man mischt sich nicht in Konflikte ein.
- Gewalt beginnt bei der Sprache.

<b>Übung 9</b>	<b>Gewalt in intimen Beziehungen</b>
<b>Name</b>	Es ist Gewalt, wenn...
<b>Alter</b>	Ab 13 Jahren
<b>Zeit</b>	20 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilisierung zu unterschiedlichen Wahrnehmung und Betroffenheit bei Gewalt</li> <li>▪ Eigene Grenze erfahren, für sich selbst definieren: Was ist Gewalt?</li> <li>▪ Die eigenen Überzeugungen im Hinblick auf geschlechtsbasierte Gewalt ergründen.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Liste mit vorbereiteten Aussagen „zustimmen und nicht zustimmen“, großer leerer Raum, Klebeband
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Führen Sie die Methode der Soziometrischen Linien ein. In dieser Übung wird es um die eigene Positionierung was Gewalt betrifft gehen. Betonen Sie, dass es bei der Zustimmung/nicht Zustimmung nicht um richtige oder falsche Antworten geht und dass es in Ordnung ist sich unsicher zu sein.</li> <li>▪ Mithilfe des Klebebands markieren Sie eine Bodenlinie durch den Raum. Am einen Ende kleben sie ein Papierblatt mit 0% und am anderen Ende – mit 100%.</li> <li>▪ Erklären Sie den Teilnehmenden, dass Sie gleich unterschiedlichen Aussagevorlesen werden und jede*r für sich entscheidet: „ja, das ist für mich 100% Gewalt“, oder „nein, das ist für mich 0% Gewalt“, oder aber „ich bin mir nicht sicher, ich weiß es nicht“ (50%). Entsprechend positioniert sich jede*r auf der soziometrischen Linie, ohne die eigene Entscheidung zu erklären.</li> </ul> <p>Einige Beispiele für Aussagen für Gewalt in intimen Beziehungen von Jugendlichen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Goran holt seine Freundin Sonja jeden Tag von der Schule ab.</li> <li>2. Markus verpasst seine Freundin Ivana eine Ohrfeige immer wenn sie ihm widerspricht.</li> <li>3. Andreas nennt seine Freundin mit Ausdrücken wie: „Du Schlampe“, „Behindert“, „Vollidiot“ vor anderen Personen.</li> <li>4. Klaus postet persönliche Fotos seiner Freundin auf Internet/Instagram etc.</li> <li>5. Wenn Mathias seine Freundin anschreit, geht das nur die beiden etwas an.</li> <li>6. ...</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nach jeder Aussage geben Sie ein wenig Zeit bis alle ihren Platz gefunden haben. Beginnen Sie dann die Diskussion, fordern Sie einzelnen Teilnehmende auf ihre Position zu erklären: „Warum stehst Du hier? Was meinst Du? Warum ist das zu...% Gewalt für dich?“</li> </ul> <p>Wenden Sie sich anschließend den anderen Teilnehmenden: „Gibt es noch jemand die/der ähnlich denkt? Gibt es jemand der andere Meinung ist? Warum?“</p> <p>Vertiefen Sie die Diskussion nicht bevor Sie alle Aussagen bearbeitet haben. Im Anschluss bieten Sie ein Input über die Grunddefinitionen von Gewalt, Geschlechterbasierte Gewalt und Gewalt in Beziehungen.</p>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	Adaptiert von Grenzläufer e.V. (Aber wir lieben uns doch!) und AÖF ( <a href="http://www.aof.at/">http://www.aof.at/</a> ).

<b>Übung 10</b>	<b>Gewaltprävention: Einschätzung und Reflexion</b>
<b>Name</b>	<b>Stopp</b>
<b>Alter</b>	Alle Altersgruppen
<b>Zeit</b>	20 - 40 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erkennen von eigenen Grenzen und Wahrnehmen und Respektieren der Grenzen anderer.</li> <li>▪ Sensibilität und individuelle Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz sowie körperliche Berührungen</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Großer leerer Raum.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Für die Übung ist es wichtig, dass die Gruppe zufällig in Paare eingeteilt wird (z. B. durch Ziehen oder Abzählen). Jedes Paar soll sich gegenüberstehen – und zwar so weit wie möglich voneinander entfernt. Dadurch bilden sich zwei Reihen an jeweils einer Seite des Raumes mit zumindest zehn Metern Abstand.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Teilnehmer*innen der einen Reihe bekommen die Aufgabe stehenzubleiben, während die der anderen Reihe langsam (!) – Schritt für Schritt – auf sie zugehen, bis ein Stopp-Signal von der Person aus der stehenden Reihe kommt. Blickkontakt soll ermöglichen, aufmerksam zu verfolgen, was sich bei dem Gegenüber tut.</li> <li>▪ Die stehende Gruppe bekommt die Aufgabe, darauf zu achten, wie weit sie das Gegenüber auf sich zukommen lassen wollen. Wenn ein*e Teilnehmer*in merkt, dass die zugehende Person nahe genug ist, sagt er oder sie „Stopp“. Die andere Person bleibt stehen und wartet, bis alle anderen auch stehen.</li> <li>▪ Dann gehen die Teilnehmer*innen für die zweite Runde wieder zurück an ihren Ausgangspunkt, von dem aus sie wieder langsam auf ihr Gegenüber zugehen. Mit gleicher Aufgabenverteilung heben die stehenden Teilnehmer*innen als Stopp-Signal diesmal ihre Hand vor den Körper.</li> <li>▪ Die dritte und herausforderndste Runde braucht viel Aufmerksamkeit und Ruhe in der Gruppe. Die gehenden Teilnehmer*innen sollen ohne Zeichen – nur durch das Beobachten des Gegenübers – erkennen, bis wie weit es für die stehende Person angenehm ist.</li> <li>▪ Im Anschluss werden die Rollen vertauscht und die Übung umgekehrt wieder in drei Runden ausprobiert.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	Daran anschließend können sich die Paare kurz darüber austauschen, welche der drei Versionen und welche Rolle sich am besten angefühlt hat und wie es ihnen jeweils gegangen ist.
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GewaltFREI leben – Du & Ich, adaptiert von „Ganz schön intim“ AÖF, ( <a href="http://www.aof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulc_h_Druck.pdf">http://www.aof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulc_h_Druck.pdf</a> ).

<b>Übung 11</b>	<b>Gewaltprävention: Einschätzung und Reflexion</b>
<b>Name</b>	<b>Wer darf das?</b>
<b>Alter</b>	7- 10 Jahre
<b>Zeit</b>	30 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stärkung der Gefühlswahrnehmung und Abgrenzung</li> <li>▪ Thematisierung von Berührungen durch unterschiedliche Personen</li> <li>▪ Sensibilisierung für das Recht von Kindern, selbst zu entscheiden, wer was darf.</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Arbeitsblatt für jedes Kind, Stifte.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geben Sie jedem Kind ein Arbeitsblatt.</li> <li>▪ In die Spalten können Namen verschiedener Personen eingefüllt werden, z.B. die beste Freundin, der beste Freund, ein Mitschüler, die Schwester, der Bruder, die Eltern, ein Nachbarskind, ein unbekanntes Kind, meine Kusine, die/der Klassenlehrer*in</li> <li>▪ Jedes Kind nun für sich selbst ankreuzen oder in den Ampelfarben rot-gelb-grün anmalen, welche der ausgewählten Personen die in die Zeilen angeführte Beispiele tun darf und welche nicht.</li> <li>▪ Im Anschluss kann wer mag erzählen/mitteilen, was er/sie angekreuzt hat und mit den anderen Kindern vergleichen.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	Zum Schluss geben Sie bitte die klare Botschaft mit, dass: "Niemand ein Kind so anfassen/angreifen kann, wie es das nicht will".
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GewaltFREI leben – Du & Ich, adaptiert von „Ganz schön intim“ AÖF, ( <a href="http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulc_h_Druck.pdf">http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulc_h_Druck.pdf</a> ).

## Arbeitsblatt: Wer darf das?

Wer darf...	Name:	Name:	Name:	Name:
..mir über den Kopf streichen?				
..mir die Zunge zeigen?				
..mir einen Kuss geben?				
..mich umarmen?				
..mir die Hand auf die Schulter legen?				
..mir gegen das Schienbein treten?				
..mir einen Schubs geben?				
..meine Hand halten?				
..mein Knie berühren?				
..mich zwicken?				
..sich an mich anlehnen?				
..mich ausschimpfen?				
..mir an die Hoden oder zwischen die Beine/an die Scheide greifen?				
..mein Rücken kraulen?				
..mir etwas Geheimes zeigen?				
.. mich an den Fußsohlen kitzeln?				
..				
..				

<b>Übung 12</b>	<b>Gewaltprävention: Einschätzung und Reflexion</b>
<b>Name</b>	<b>Haltungen diskutieren</b>
<b>Alter</b>	Ab 13 Jahren
<b>Zeit</b>	40 - 45 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Austausch und Reflexion eigener Zuschreibungen und verinnerlichter Rollenbilder</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Statements auf PC/Beamer oder auf ausgedruckten A3-Zetteln, Musik, Stoppuhr.
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teilnehmende stehen im Kreis, im Raum gibt es genug Platz für Bewegung.</li> <li>▪ Führen Sie die Übung ein: Es geht darum in relative kurzer Zeit quer durch die Gruppe verschiedenen Themen zu diskutieren und Meinungen/Sichtweise auszutauschen.</li> <li>▪ Fordern Sie die Teilnehmenden auf bei Start der Musik sich einzeln quer durch den Raum zu bewegen, solange die Musik läuft.</li> <li>▪ Wenn die Musik gestoppt wird, sucht sich jede*r eine Person, die in der Nähe steht. Gemeinsam haben dann die Paare Zeit, um über das Statement zu diskutieren, das Sie der ganzen Gruppe vorlesen bzw. zeigen/projizieren.</li> <li>▪ Nach zwei Minuten geht die Musik weiter und alle bewegen sich wieder im Raum.</li> <li>▪ Beim nächsten Stopp finden alle eine neue/einen neuen Gesprächspartner*in.</li> <li>▪ Sie können je nach Auswahl der Statements die Diskussion vertiefen und über die Länge der Übung entscheiden.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GewaltFREI leben – Du & Ich, adaptiert von Regina Raw AÖF, ( <a href="http://www.a oef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Du_Ich_Druck.pdf">http://www.a oef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Du_Ich_Druck.pdf</a> ).

## Arbeitsblatt: Haltungen diskutieren

Wer stark ist, zeigt seine Schwächen nicht.	Eine Schulleitung verbietet, dass am Schulhof eine andere Sprache als Deutsch gesprochen wird.
Wen man liebt, kann man sich nicht aussuchen.	Es gibt sichtbare und unsichtbare Formen von Gewalt.
Es macht einen Unterschied ob ein Junge einem Mädchen eine Ohrfeige gibt oder es umgekehrt ist.	Gewalt ist ei Männerproblem.
Männer und Frauen sind heute schon gleichberechtigt. Trans*- und Intersex-Personen noch nicht.	Viele Menschen leben nicht als Mann oder Frau – in einigen Ländern gibt es mittlerweile die Möglichkeit, in Reisepässen neben “weiblich” und “männlich” als Geschlecht “Intersex” oder “anderes” anzugeben.
Es gibt Berufe, die nur von Männern ausgeübt werden können, und welche, die nur von Frauen ausgeübt werden können.	Als Asylsuchende*r oder Person ohne Papiere in europäischen Ländern zu leben, ist eine massiv bedrohliche Situation.
Gewalt ist alltäglich.	Fällt es dir leicht anderer Meinungen zu sein als deine Freunde/Freundinnen?
Gewalt beginnt bei der Sprache.	Es gibt keine Situation, in der Gewalt ein zu rechtfertigendes Mittel ist.
Was in der Familie passiert, ist Privatsache, das geht niemanden etwas an.	Ein Kind kann bei schwulen oder lesbischen Eltern genauso glücklich aufwachsen, wie bei heterosexuellen Eltern.
Fällt es dir leicht, anderen zu sagen, wenn dich etwas ärgert?	Es ist schwer, Leuten, die man gerne mag, eine Bitte auszuschlagen.
Wenn Polizist*innen in einem Zugwaggon ausschließlich dunkelhäutige/Schwarze Menschen kontrollieren und keine weißen, dann ist das Verstoß gegen die Menschenrechte, weil es rassistische Gewalt darstellt.	Ich bin schon einmal gegen Diskriminierung eingetreten.
Die Familie ist für manche ein gefährlicher Ort.	Wenn eine dunkelhäutige/Schwarze Person sagt, dass sie Deutsch/Deutsche ist, ist es diskriminierend zu fragen, wo sie den “wirklich” herkomme.
Wenn jemand einer Frau auf der Straße nachpfeift, ist das ein Kompliment.	Es ist okay, wenn in einer Stellenanzeige steht: “Menschen mit Behinderung werden bevorzugt behandelt”.
Manchmal muss eine Ohrfeige sein.	Sexuelle Gewalt ist immer noch ein großes Tabu.
Die Grenzen von Kindern werden in unserer Gesellschaft häufig übertreten.	Manchmal ist es besser, man mischt sich nicht in Konflikte ein.
Es ist gar nicht so einfach, die eigenen Grenzen wahrzunehmen.	.....

<b>Übung 13</b>	<b>Gender und Rollenbilder</b>
<b>Name</b>	<b>Haben Eigenschaften ein Geschlecht?</b>
<b>Alter</b>	Ab 12 Jahren
<b>Zeit</b>	60 - 90 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmer*innen setzen sich mit den gesellschaftlichen Geschlechterrollenzuschreibungen auseinander</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Kopien vom Arbeitsblatt für alle Teilnehmenden. Die einzelnen Eigenschaften werden auf große Kärtchen geschrieben, zwei Plakate/Flipchart-Bögen
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmer*innen bekommen das Arbeitsblatt mit den Eigenschaften.</li> <li>Jede*r kreuzt für sich an, welche dieser Eigenschaften gesellschaftlich eher als "weiblich" oder "männlich" gelten, bzw. neutral.</li> <li>Anschließend sollen alle auch ankreuzen, welche Eigenschaften sie sich zuordnen würden.</li> <li>Wenn alle fertig sind vergleichen Sie in der Gruppe die gesellschaftlichen Zuordnungen. Dazu können Sie die auf Kärtchen aufgeschriebenen Eigenschaften benutzen. Die Teilnehmenden hängen die Eigenschaften, bei denen sie sich einig sind unter gesellschaftliche eher männlich" oder eher "weiblich".</li> <li>Streichen Sie am Anschluss heraus, dass Eigenschaften an sich werden männlich noch weiblich sind, sondern diese sowohl Frauen als auch Männer innehaben (auch abhängig vom Beruf, vom sozialen Umfeld, von der eigenen Lebensbiografie oder momentanen Situation starker oder weniger stark entwickeln/einsetzen.</li> <li>Fragen Sie die dann die Mädchen ob sie bei sich auch Eigenschaften angekreuzt haben, die gesellschaftlich eher Männern zugeordnet werden und umgekehrt, ob Jungen auch Eigenschaften angekreuzt haben, die eher Frauen zugeordnet werden.</li> <li>In einem nachfolgenden Schritt können Sie noch die Folgen für eine bestimmte Gruppe diskutieren, wenn ihr bestimmte Eigenschaften zugeordnet oder aberkannt werden.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	In einer spielerischen Situation können sie auch die einzelnen Begriffe, die auf Karten geschrieben sind ziehen und von den Teilnehmenden als Standbild pantomimisch darstellen und von der restlichen Gruppe erraten lassen.
<b>Quelle</b>	Toolbox: Handbuch zur Förderung von Gender Mainstreaming in der Kinder- und Jugendarbeit, adaptiert von Leeb, P. et al. (2008). Gender, Geschlechtergerechtigkeit, Gleichstellung. Texte, Unterrichtsbeispiele, Projekte, Zentrum polis, Wien, Österreichische Kinder- und Jugendvertretung ( <a href="http://www.jugendvertretung.at">www.jugendvertretung.at</a> )



## Arbeitsblatt: Haben Eigenschaften ein Geschlecht?

Eigenschaft	Gesellschaftlich gesehen	als eher "männlich"	Gesellschaftlich "weiblich" gesehen	als eher	neutral	Ich
abenteuerlustig						
aggressiv						
angepasst						
beharrlich						
bescheiden						
cool						
dominierend						
draufgängerisch						
einfühlsam						
emotional						
empfindsam						
entgegenkommend						
friedliebend						
gewalttätig						
herausfordernd						
hübsch						
intuitiv						
kampflustig						
kompetent						
kooperativ						
leidenschaftlich						
logisch						
neugierig						
mitteilsam						
realistisch						
risikofreudig						
ruhig						
sportlich						
technisch begabt						
überlegen						
vertrauensvoll						
verträumt						
wohlwollend						
zickig						
zurückhaltend						
zynisch						

## MOBBING-PRÄVENTION

<b>Übung 14</b>	<b>Sensibilisierung auf Mobbing</b>
<b>Name</b>	<b>Die Starrübung</b>
<b>Alter</b>	Ab 10 Jahren
<b>Zeit</b>	20 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vermittlung eines Aha-Erlebnis</li> <li>▪ Stärkung der Empathie-Fähigkeit durch das eigene Erleben einer unangenehmen Situation</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stuhlkreis</li> </ul>
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Schüler*innen sitzen in einem großen Kreis. Ein Schüler/eine Schülerin verlässt den Raum und wartet eine Minute ab.</li> <li>▪ Die restliche Gruppe erhält die Aufforderung, sobald die Person den Raum betritt ihr gegenüber feindlich gesinnt zu sein. Böse Blicke, stummes Anstarren und Beobachten beherrschen die Szene, bis eine unangenehme Atmosphäre entsteht.</li> <li>▪ Nach einem STOP-Signal werden die Rollen gewechselt.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie fühlte es sich an Außenseiter*in zu sein und so viele gegen sich zu haben?</li> <li>▪ Welche Gefühle hat der/die Angestarrte empfunden?</li> <li>▪ Welche Gefühle haben die Anstarrenden empfunden?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei dieser Übung bitte darauf achten, dass sich nicht wirkliche „Außenseiter*Innen“ der Klasse in die Rolle begeben. Vielmehr sollten „starke“ und beliebte Schüler*innen die Rollen einnehmen.</li> </ul>
<b>Quelle</b>	Claudia Winter, Natascha Mahle: 8UNG IN DER SCHULE – Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention (S.27); Initiative Gesundheit und Arbeit; 1. Auflage Januar 2010

<b>Übung 15</b>	<b>Sensibilisierung auf Mobbing</b>
<b>Name</b>	<b>Ausgrenzung (Variante der Starrübung)</b>
<b>Alter</b>	13-16 Jahre und Erwachsene (Gruppe von 10 – 15 Teilnehmende)
<b>Zeit</b>	20 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausgrenzungsprozesse wahrnehmen und nachempfinden</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stehender Kreis</li> </ul>
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jemand (Freiwillige*r) stellt sich für einen 'Versuch' zur Verfügung und geht vor die Tür des Klassenraums, der Rest der Klasse/Gruppe wird in Zuschauer und Spieler (ca. 10) zugeteilt. Die Zuschauer*innen setzen sich auf die Tische und beobachten.</li> <li>▪ Geben Sie Anweisung an die Spieler: Sie sollen auf ein Signal hin einen Kreis um die/den Freiwillige*r bilden, die/der sich in die Mitte des Kreises stellen wird. Sie/er wird von allen abhaltend und schweigend angestarrt. Wer lachen muss, dreht sich nach außen oder verlässt den Kreis und stellt sich zu den Zuschauern. Auf ein verdecktes Zeichen der Moderator*in (Nase anfassen, Ohr reiben etc.) <b>verschränken alle gleichzeitig die Arme vor dem Körper.</b></li> <li>▪ Die/Der Freiwillige wird hereingeholt. Sie/er soll versuchen, sich einer Situation auszusetzen, die möglicherweise unangenehm sein wird, bei der sie/er aber nicht körperlich berührt wird. Sie/er darf während der Situation sprechen/Fragen stellen und kann den Versuch jederzeit mit einem lauten ‚Stopp!‘ abbrechen, wenn sie unerträglich wird.</li> <li>▪ Die Spieler stellen sich schweigend zum Kreis auf. Der/die Freiwillige wird in die Mitte gebeten. Die Spieler starren ihn/sie nun an.</li> <li>▪ Nach geraumer Zeit erfolgt das Verschränken der Arme.</li> <li>▪ Behalten Sie den/die Freiwillige im Auge und brechen Sie bei Anzeichen einer Überforderung sofort ab.</li> <li>▪ Die Übung wird mit einem Signal aufgelöst. Die Spieler erhalten Beifalls, der/die Freiwillige bekommt ein Lob.</li> <li>▪ Alle setzen sich in den Stuhlkreis für die Auswertung hin.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<p>Fragen an den/die Freiwillige:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was ist passiert? Was genau haben die Spieler im Kreis gemacht?</li> <li>▪ Wie war das für dich? Was war angenehm/unangenehm?</li> <li>▪ Gab es einen Augenblick wo du an Grenzen gestoßen bist? Wann?</li> </ul> <p>Fragen an die Spielenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was fiel schwer/leicht?</li> <li>▪ Wie habt ihr euch gefühlt?</li> </ul> <p>Fragen an die Zuschauer*innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was fiel auf? Wie wirkten die Beteiligten auf euch?</li> </ul> <p>Fragen an alle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gibt es vergleichbare Erfahrungen/Alltagssituationen in der Schule? Was könnt ihr machen um den/die Ausgegrenzte zu helfen?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	Bei dieser Übung bitte darauf achten, dass sich nicht wirkliche „Außenseiter*innen“ der Klasse als Freiwillige melden. Vielmehr sollten „starke“ und beliebte Schüler*innen die Rollen einnehmen.
<b>Quelle</b>	So fängt der Terror an: Ausgrenzung (1) – Interaktionsübungen

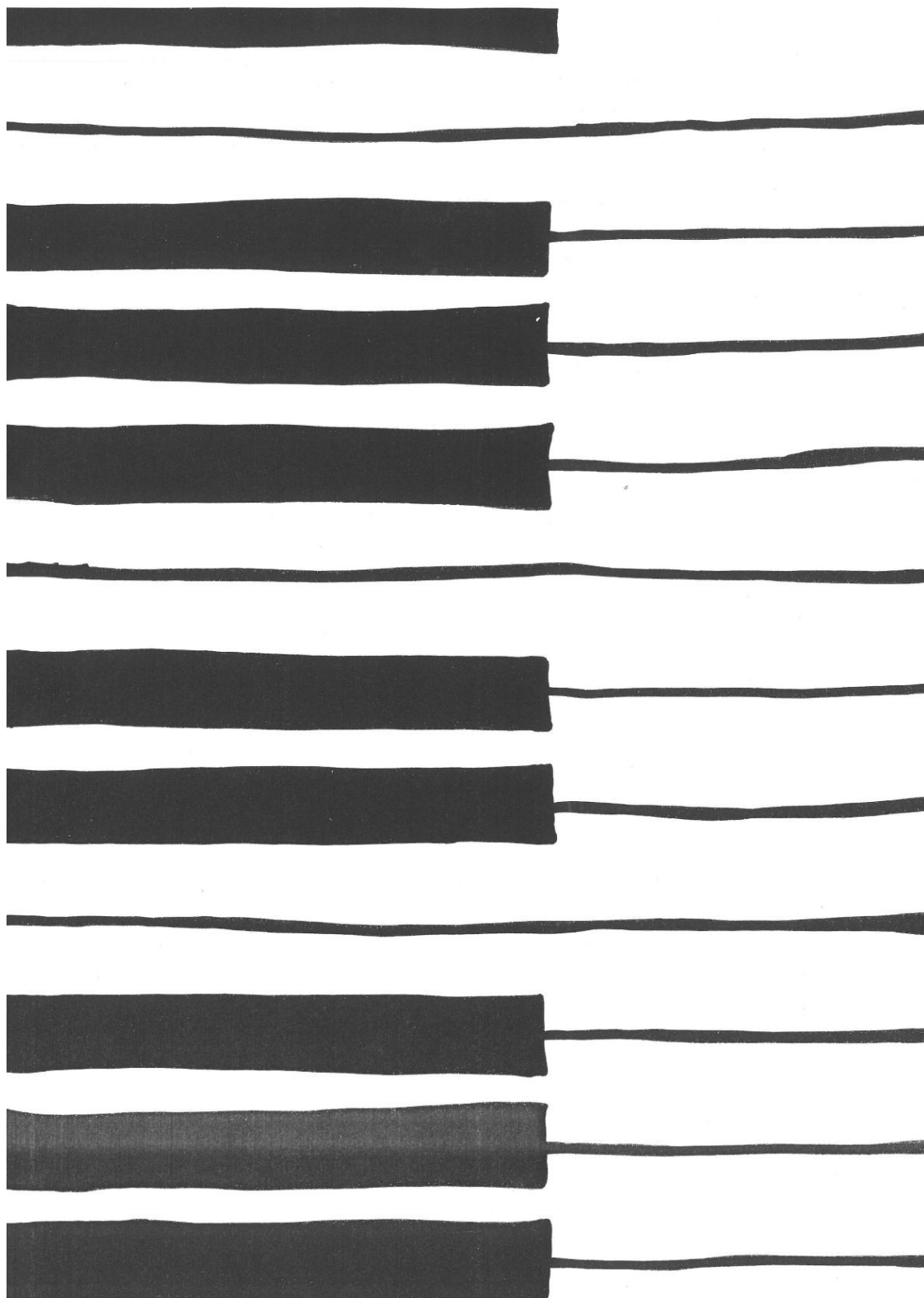
<b>Übung 16</b>	<b>Empathie und Antwort auf Mobbing</b>
<b>Name</b>	<b>Mobbing-Dreieck</b>
<b>Alter</b>	Ab 10 Jahren
<b>Zeit</b>	45-60 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Empathie fördern</li> <li>▪ Verhalten der an Mobbing beteiligten Personen erkennen und reflektieren</li> <li>▪ Veränderungsmöglichkeiten und Handlungsoptionen für die Opfer und Zuschauer*innen/Mitläufer*innen erarbeiten</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	4 Plakate, Kreppband o.ä., Blätter zur Beschriftung des Mobbing-Dreiecks
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie in der Großgruppe und erklären Sie, dass in einem Mobbing-Geschehen immer drei Personengruppen eine Rolle spielen: die Täter*innen, die Opfer und die Zuschauer*innen.</li> <li>• Die Teilnehmer*innen sollen nun darüber diskutieren, wie sich die einzelnen Rollen in einer Mobbingssituation verhalten; die Ergebnisse sollen auf drei Plakaten festgehalten werden.</li> <li>• Teilen Sie die Schüler*innen/Teilnehmer*innen in drei Kleingruppen ein, so dass jede Personengruppe, die in ein Mobbing-Geschehen eingebunden ist, von einer Kleingruppe genauer in den Blick genommen werden kann. Die Kleingruppen sollen sich innerhalb von ca. 10 Minuten jeweils auf eine typische Geste einigen, die ihre Personengruppe am besten charakterisiert.</li> <li>• Während der Kleingruppenarbeit kleben Sie ein großes Dreieck aus Kreppband auf den Boden und legen Sie an jede Ecke ein Blatt mit der Beschriftung „Täter*in“, „Opfer“ oder „Zuschauer*in“. Bitten Sie die Kleingruppen sich an ihre jeweilige Ecke zu stellen und auf Kommando ihre Geste zu zeigen.</li> <li>• Es wird nun aus jeder Kleingruppe eine Person bestimmt, die im Dreieck stehen bleibt, während die restlichen sich wieder setzen. Nun sollen die im Dreieck verbliebenen Schüler*innen/Teilnehmer*innen noch einmal nacheinander ihre Gesten zeigen und „einfrieren“, so dass die drei Gesten von den anderen im Vergleich angeschaut werden können.</li> <li>• Bitten Sie die restlichen Teilnehmer*innen nun, die Gesten der drei Personen unter folgenden Aspekten zu beschreiben: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Wirkung hat die Geste auf euch?</li> <li>• Welche Ausstrahlung hat die jeweilige Person auf euch?</li> <li>• Wer besitzt Macht in diesem Dreieck?</li> </ul> </li> <li>• Nachdem die Teilnehmer*innen über diese Fragen in den Austausch gekommen sind, bitten Sie sie nun, darüber nachzudenken, wie das Kräfteungleichgewicht in dem Mobbing-Dreieck aufgelöst werden kann; insbesondere sollen sie eine Lösung für die Opfer und die Zuschauer*innen finden.</li> <li>• Nachdem auch hier ein kurzer Austausch in der Großgruppe stattgefunden hat, sollen sich die Kleingruppen der Opfer und die der Zuschauer*innen wieder zusammenfinden und sich in den Kleingruppen überlegen (ca. 10 Minuten), welche Gesten sie nun einnehmen könnten, die eine Veränderung bzw. Auflösung des Mobbing-Dreiecks bewirken. Anschließend werden alle gebeten, sich wieder in das Mobbing-Dreieck zu stellen und auf Kommando ihre neuen Gesten zu zeigen. Wählen Sie auch hier wieder je aus der Opfer- und Zuschauer*innengruppe eine Person aus, die im Dreieck stehen bleibt,</li> </ul>

	<p>während sich die restlichen Teilnehmer*innen setzen und die beobachteten Gesten beschreiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschließend bitten Sie die Personen, welche die „alten Gesten“ der Opfer und Zuschauer*innen demonstriert hatten, sich neben die Personen mit den „neuen Gesten“ zu stellen, so dass nun ein direkter Vergleich der beiden Gesten möglich ist.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hat sich die Situation im Mobbing-Dreieck vom ersten zum zweiten Durchgang verändert?</li> <li>▪ Inwiefern hat sie sich verändert?</li> <li>▪ Welche Auswirkungen hat die Veränderung auf das Mobbing-Dreieck?</li> <li>▪ Haben sich die Machtverhältnisse geändert?</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<p><b>Variante: Das Mobbing-Viereck</b></p> <p>Statt der drei Gruppen wird von Beginn an mit vier Gruppen gearbeitet – Täter*innen, Opfer, Mitläufer*innen, Zuschauer*innen. Hier wird nochmal ein stärkerer Fokus auf die Mitläufer*innen gelegt, diejenigen, die das Verhalten der Täter*innen aktiv unterstützen und ihnen die Macht geben.</p>
<b>Quelle(n)</b>	<p>Nach Zitzmann, C.: Alltagshelden. Aktiv gegen Gewalt und Mobbing - für mehr Zivilcourage, 2. Aufl. Schwalbach/Ts.: Wochenschau-Verlag 2007, S. 123f. Abrufbar unter: <a href="http://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/46666/info-05-06-mobbing-dreieck">http://www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/46666/info-05-06-mobbing-dreieck</a>, letzter Zugriff: 07. 09.2016.</p>

## SELBSTBEWUSSTSEIN UND UNTERSTÜTZUNGSRESSOURCEN

<b>Übung 17:</b>	<b>Stärkung des Selbstbewusstseins</b>
<b>Name</b>	<b>Klavier</b>
<b>Alter</b>	Ab ca. 12 Jahren
<b>Zeit</b>	Ca. 30 – 45 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ressourcen erkennen</li> <li>▪ Sichtbar machen der Vielfalt von Problemlösungsstrategien</li> <li>▪ Stärkung</li> <li>▪ Gewalt- und Suchtprävention</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Arbeitsblatt "Klavier" auf DIN A3 vergrößert, Stifte
<b>Ablauf</b>	<p>▪ Erzählen Sie der Gruppe die folgende oder ähnliche Geschichte:  <b>„Stell dir vor, du erlebst einen Tag, an dem alles schief geht.....“</b></p> <p>...dieser Tag beginnt damit, dass dein Wecker nicht gestellt war und nicht geläutet hat. Du bist zu spät dran, rennst durch die Wohnung und suchst deine Lieblings-Jeans, die du heute unbedingt anziehen wolltest. Die ist aber in der Waschmaschine. Darüber gerätst du auch noch in Streit mit deinem Vater/ deiner Mutter. Inzwischen ist der Regen so stark geworden, dass du nicht mit dem Fahrrad fahren kannst ohne pitschnass zu werden und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren musst. Das heißt, dass du in dem überfüllten Bus fahren musst und noch später in die Schule kommst. In der 2. Stunde bekommst du deine Mathe-Schularbeit zurück. Du hast einen Fünfer auf sie bekommen. In der Pause streitest du wegen einer Nichtigkeit mit deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nach der Schule wolltest du deinen Freund/ deine Freundin treffen, aber er/ sie kommt nicht. Als du anrufst, teilt er/ sie dir mit, dass er/ sie ganz vergessen hat, dass ihr heute miteinander verabredet wart. Jetzt reicht es dir für heute. Du willst nur noch nach Hause...</p> <p><b>Was könntest du, zu Hause angekommen, tun, damit es dir wieder besser geht...? Schreibe alles was dir einfällt auf die Tasten des Klaviers.“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Jugendlichen können alles aufschreiben was Ihnen einfällt und selbstverletzende oder -schädigende Strategien hinterfragen.</li> <li>▪ Wenn alle fertig sind, können die „Klaviere“ in einer langen Reihe auf den Boden gelegt werden. So ergibt sich eine riesige „Klaviatur“ mit den verschiedensten Strategien gegen Kummer bzw. Ressourcen.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gut ist wenn die Vielfalt an Strategien sichtbar wird um sich zu trösten und nicht nur eine oder sehr wenige möglich sind.</li> </ul>
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GewaltFREI leben – Du & Ich, adaptiert von „Body Talk“-Workshop, FEM Wien, AÖF, ( <a href="http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf">http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf</a> ).

## Arbeitsblatt: Klavier



<b>Übung 18:</b>	<b>Selbstwahrnehmung, Stärkung des Selbstbewusstseins</b>
<b>Name</b>	<b>Seerosen</b>
<b>Alter</b>	Für alle Altersgruppen geeignet
<b>Zeit</b>	30 Minuten
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selbstbewusstsein</li> <li>▪ Ressourcen erkennen</li> <li>▪ Stärkung</li> <li>▪ Abschluss</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	Arbeitsblatt Seerosen in verschiedenen Farben, Stifte
<b>Ablauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle Teilnehmer*innen erhalten eine Seerose. Die Blätter der Seerose werden je nach vorgegebenem Thema beschriftet. Wichtig ist der Hinweis, dass niemand die Seerose herzeigen muss.</li> <li>▪ Die Methode ist aber auch in Hinblick auf verschiedene Ressourcen verwendbar. Mögliche Ausgangsfragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was hilft mir gegen Angst?</li> <li>- Welche Eigenschaften bringe ich mit, die mich auszeichnen?</li> <li>- Was macht mich einzigartig?</li> </ul> </li> <li>▪ Nachdem die Blätter der Seerose mit den gefundenen Antworten beschriftet wurden, können alle, die wollen, ihre gefalteten Seerosen auf einem „Teich“ in der Mitte des Raumes aufgelegt.</li> <li>▪ Die Teilnehmer*innen können ihre Seerose dann mit nach Hause nehmen.</li> </ul>
<b>Reflexion</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Quelle</b>	GewaltFREI leben – Du & Ich, adaptiert von Stucki, Franziska (2008): Praxis Buch. BeziehungsWeise: Gefühlsleben, AÖF, ( <a href="http://www.aeof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf">http://www.aeof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf</a> ).



