



ECHT MEIN RECHT!

## Präventionsmaterial zur Selbstwertstärkung, Selbstbestimmung und Schutz vor sexualisierter Gewalt

### Übung» Ich bin ganz besonders!

**Inhalt/Thema:** Selbstwertstärkung, Selbstvertrauen, Empowerment

**Zeitbedarf:** 30 Minuten

**Material:** A4-Papier, Musikanlage, ruhige Musiktitel

**Durchführung:** »Jeder Mensch ist einzigartig und ganz besonders!« sind die einleitenden Worte zur Übung. Während ruhige Musik läuft, denkt jede Person darüber nach, was sie gut kann und was sie so besonders macht. Folgende Anregungen können dabei hilfreich sein:

- Womit kenne ich mich besonders gut aus?
- Was mag ich an mir?
- Worauf bin ich stolz?
- Wie unterscheide ich mich von anderen?

Dann sagen die Teilnehmenden nacheinander, was ihnen eingefallen ist. Die Leitung notiert alle Nennungen einzeln auf Zettel. Im Anschluss versucht die Gruppe, die Zettel in Kategorien einzuordnen, z. B.: Aussehen, Hobbys, Fähigkeiten.

**Hinweis:** Wichtig bei der Übung ist, dass den Teilnehmenden gemeinsam bewusst wird, was sie alles können und wie wertvoll und einzigartig sie jeweils sind.

**Zum Abschluss** könnte jede Person ein kleines Geschenk bekommen:

z. B. »Du bist das Wertvollste auf der Welt!« als Postkarte

oder Schlüsselanhänger oder einen Spiegel mit:

»Gleich siehst du das Wertvollste auf der Welt!«

(erhältlich unter: [www.petze-shop.de](http://www.petze-shop.de)).



Diese und viele weitere Übungen finden Sie im Handbuch

ECHT MEIN RECHT!

Hier finden Sie Materialien, Methoden und Ideen zur Vermittlung von Wissen zu den Themen »Selbstbestimmung« und »Schutz vor sexualisierter Gewalt«.

Zudem gibt Informationen über die Inhalte der Ausstellungseisen sowie Arbeitsbögen und Handouts zu den einzelnen Stationen.

Darüber hinaus gibt es zu jedem Themenbereich verschiedene Übungen für Gruppen.



[www.petze-shop.de](http://www.petze-shop.de)