



ECHT MEIN RECHT!

Präventionsmaterial zur Selbstwertstärkung, Selbstbestimmung und Schutz vor sexualisierter Gewalt

Übung » Ich fühle mich wieder gut, wenn ...

Inhalt/Thema: Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit

Zeitbedarf: 20 – 30 Minuten

Material: Arbeitsbögen 1 – 3 »Ich fühle mich wieder gut, wenn ...« (Seite 2-4 von diesem Dokument oder S. 25 – 27 Handbuch ECHT MEIN RECHT! –), Stifte, Klebstoff, Schere, evtl. Musikanlage, ruhige Musiktitel

Durchführung: Die Teilnehmenden bekommen die Arbeitsbögen. Jede Person soll jetzt überlegen, was sie tun kann, wenn etwas nicht gelingt, sie einen schlechten Tag oder schlechte Laune hat. Beim Ausfüllen oder Aufkleben kann ruhige Musik im Hintergrund unterstützend wirken. Nach ca. 10 Minuten wird gemeinsam darüber gesprochen, was jede Person für sich selbst Gutes tun kann

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 Ausstellungsinself sowie Arbeitsbögen und Handouts zu den einzelnen Stationen.*

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



www.petze-shop.de

ECHT MEIN RECHT!

ECHT MEIN RECHT!

Ich fühle mich wieder gut, wenn ...



Wir fühlen uns nicht immer gleich. An manchen Tagen fühlen wir uns schlecht.

- Überlegen Sie:
- Wann fühlen Sie sich **schlecht**?
 - Was können Sie machen, damit Sie sich gut fühlen?

Füllen Sie die Kästchen auf dem Arbeitsbogen 2 aus:

- Schreiben Sie in die Kästchen.
- Malen Sie in die Kästchen.
- Schneiden Sie Bilder vom Arbeitsbogen 3 aus.

Dann kleben Sie die Bilder in die Kästchen.



Hier einige Beispiele:

Ich fühle mich wieder gut, wenn ...



Ich fühle mich wieder gut, wenn ...



Ich fühle mich wieder gut, wenn ...



Ich fühle mich wieder gut, wenn ...



Tipp!
 Haben Sie einen schlechten Tag?
 Dann schauen Sie Ihren ausgefüllten Arbeitsbogen 2 an.

ECHT MEIN RECHT!

ECHT MEIN RECHT!

Ich fühle mich wieder gut, wenn ...

The worksheet contains several empty square boxes for writing. There are two boxes directly below the speech bubble, and six boxes arranged around a large red heart in the center of the page. The boxes are intended for the user to write down activities that make them feel better.

ECHT MEIN RECHT!

ECHT MEIN RECHT!

Ich fühle mich wieder gut, wenn ...

Vorlagen zum Ausschneiden 

