|  |
| --- |
| Verhalten bei Grenzverletzungen |

**ZIELE**

* Zusammenfassung und Verankerung der erarbeiteten Handlungsalternativen
* Visualisieren konkreter Handlungsanweisungen

**ABLAUF**

Im Anschluss an die Auseinandersetzung und Bearbeitung des Films sowie nach Beendigung des Rollenspiels werden die **Tipps und Ratschläge** **für Situationen, in denen du Grenzverletzungen erlebst,** ausgeteilt.

Die Tipps und Ratschläge sind als Ergänzung zu den bisher erarbeiteten Handlungsalternativen gedacht und dienen zur Verankerung. Die Tipps und Ratschläge werden als Kopie ausgeteilt und von einzelnen Schüler\*innen vorgelesen. Jede vorgelesene Einheit wird kurz kommentiert und möglichst ein Bezug zu bisher angesprochenen oder erlebten Themen bzw. Erfahrungen hergestellt. Die Kopien werden anschließend sichtbar zur Erinnerung an die Pinnwand im Klassenzimmer gepinnt bzw. zur Aufhängung übergeben. Mit diesem Modul werden der Vormittag und die letzte Einheit abgerundet.

**Tipps und Ratschläge für Situationen, in denen du Grenzverletzungen erlebst.**

**Nimm deine persönlichen Grenzen wahr,**

* spüre deinen Körper und traue deinen Gefühlen
* tu nicht so, als ob nichts wäre
* nimm deine Aufgeregtheit und Angst in dem Moment wahr
* atme tief durch, nimm deine Gefühle an und beruhige dich

**Setze deine Körpersprache ein,**

* nimm eine bewusste, aufrechte Körperhaltung ein
* verhalte dich nicht unterwürfig, flehe nicht und mach dich nicht klein
* versuche, gelassen und ruhig zu bleiben
* lass dich nicht von der Angst lähmen
* schaue der anderen Person ruhig in die Augen

**Sei klar und eindeutig in deinem Verhalten,**

* stehe zu dem, was du sagst
* schwäche deine Worte nicht mit Lachen oder Lächeln ab
* sprich laut und deutlich
* setze ein eindeutiges „Stopp“-Signal, diskutiere nicht um Kopf und Kragen
* bleibe sachlich und provoziere dein Gegenüber nicht
* sage eindeutig, was du möchtest, auch wenn dein Gegenüber dies nicht hören will

**Hole dir Hilfe,**

* sprich mit anderen über dein Empfinden und Erleben
* lasse dich von deiner Sprachlosigkeit nicht lähmen und beziehe Stellung
* sei dir bewusst, dass jeder individuelle Bedürfnisse hat, und stehe zu deinen Bedürfnissen
* niemand muss alleine mit schwierigen Situationen klarkommen

**RAHMENBEDINGUNGEN**

* Zeit ca. 15 Minuten

**MATERIAL**

* Kopien Din A4 – Tipps und Ratschläge für Situationen, in denen du Grenzverletzungen erlebst
* Pinnadeln / Tesafilm