

# JA - NEIN - VIELLEICHT



Dauer: 5 min  
Timing: Flexibel



Gruppengröße:  
Flexibel

## Lernziele:

- Körperliche und emotionale Grenzen wahrnehmen
- "Nein" sagen lernen - und dürfen
- Andere Grenzen respektieren



## Material:

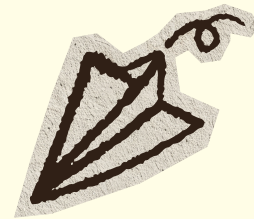
- keins nötig ;)
- 
- 



## Durchführung

Die Übungsleitung nennt einfache Situationen aus dem Trainingsalltag. Die Gruppe reagiert mit einer Position im Raum:

- Ja = ein Schritt nach rechts
- Nein = ein Schritt nach links
- Vielleicht / kommt drauf an = stehen bleiben



Beispiele:

- „Ich mag es, wenn man mich laut anfeuert.“
- „Ich möchte gefragt werden, bevor mich jemand verbessert und anfasst.“
- „Ich kann im Training gut Nein sagen.“
- „Ich merke sofort, wenn mir etwas zu viel wird.“

Danach können 1-2 Aussagen kurz besprochen werden.

Variation:

Statt Bewegungen mit Daumenzeichen oder Handzeichen antworten.

## Worauf ihr achten solltet:

Keine Bewertung der Antworten. Ziel ist nicht Einigkeit, sondern sichtbar zu machen, dass Grenzen unterschiedlich sind.



NO      MAYBE      yes  
?      ?

