

NEIN, MIT HALTUNG



Dauer: 5 min
Timing: Flexibel



Gruppengröße:
Flexibel

Lernziele:

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



Material:

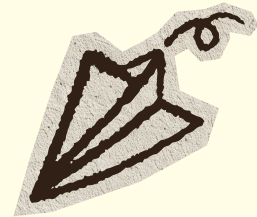
- keins nötig ;)
-
-



Durchführung

Alle stehen locker im Kreis. Gemeinsam wird ausprobiert, wie ein klares „Nein“ wirken kann:

- leise / laut
- unsicher / deutlich
- mit Blickkontakt
- mit aufrechter Haltung
- mit Handzeichen



Dann spricht die Gruppe nacheinander gemeinsam ein klares „Nein“ und dazu ein passendes Stopp-Handzeichen.

Optional in Paaren: Eine Person sagt einen harmlosen Satz wie „Mach schneller“ oder „Komm näher“, die andere antwortet mit einem klaren „Nein“ oder „Stopp“.

Variation:

Auch mit Alternativen ergänzen:

„Nein, ich möchte das nicht.“

„Stopp, bitte Abstand.“

„Das ist mir zu viel.“

Worauf ihr achten solltet:

Es geht nicht um Schauspiel-Leistung, sondern um Ermutigung. Niemand muss allein vor der ganzen Gruppe vorspielen.

