



# SchlauerPower Girls

**Selbstbehauptungs-Training 2021  
für Mädchen im Alter von 12 bis 15 Jahren**





## He, Du da!

Willst du, dass dein Nein respektiert wird und du von anderen nicht mehr genervt wirst? Willst du ohne Angst deine Meinung sagen können und wissen, wie du dich wehren kannst? Willst du mehr Selbstvertrauen gewinnen und ernst genommen werden? Dann ist dieser Selbstbehauptungskurs genau das Richtige für dich! Hier kannst du in einer kleinen Gruppe gleichaltriger Mädchen Selbstvertrauen tanken und lernen, deine Grenzen besser wahrzunehmen, selbstbewusster aufzutreten, für deine Anliegen einzustehen, dich in einer Gruppe zu behaupten und dich gegen Grenzverletzungen zu wehren. Denn: Wenn du nicht zu dir schaust, dann macht es keiner!

## Ziele

Das Ziel dieses Selbstbehauptungs-Trainings ist es, Mädchen darin zu stärken, ihre Gefühle und Bedürfnisse besser wahr und ernst zu nehmen. Wir fördern dies durch Spiele und Übungen in der Gruppe sowie durch ein Training von Stimme, Körperhaltung und Auftreten. In Gesprächen geben wir Raum für den Austausch von Gefühlen und Erfahrungen. Wir setzen beim Alltag der Mädchen an und unterstützen sie, ihr Potenzial auszuschöpfen, ihre Stärken weiter zu entwickeln sowie sich neue Handlungsstrategien für schwierige Situationen anzueignen. So soll das Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden, um in bedrohlichen Situationen angemessen reagieren zu können.

## Trainerinnen

Noemi Merz, MSc Psychologie, eidg. anerkr. Psychotherapeutin.  
N.N., Co-Trainerin (noch offen)

## Teilnehmerinnen

Eine kleine Gruppe von acht Mädchen im Alter von 12–15 Jahren (6. – 9. Klasse). Teilnehmerinnen aus dem Bezirk Meilen haben Vorrang.

## Kursdaten 2020

Acht Kurseinheiten jeweils am Montagabend von 18–20 Uhr an folgenden Daten:  
17./31. Mai, 7./14./21./28. Juni, 5./12. Juli 2021

## Kurseinblick für die Eltern

Am letzten Kurstag, am 12. Juli 2021, haben die Eltern die Möglichkeit, einen Einblick in den Kurs zu bekommen.

## Kursort

Turnhalle der Sprachheilschule Stäfa  
Seestrasse 101, 8712 Stäfa  
(5 Minuten vom Bahnhof Stäfa)

## Kurskosten und Versicherung

CHF 200.– / Reduktion ist nach Rücksprache möglich.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

## Vorgespräch

Nach der Anmeldung findet – auf Wunsch in Begleitung der Eltern – mit jeder Teilnehmerin ein Vorgespräch statt, um die persönlichen Kursziele zu erarbeiten.

## Auskunft und Anmeldung

Anmeldungen gerne bis am 18. April 2021 mit folgenden Angaben: Vorname, Name, Geburtsdatum, Klasse, Schule, Adresse, Telefon und Mail der Eltern, ev. Mobile der Teilnehmerin an:

## Noemi Merz

Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen  
Hüniweg 12, 8706 Meilen, 044 924 40 10  
[www.samowar.ch](http://www.samowar.ch), [merz@samowar.ch](mailto:merz@samowar.ch)

