



SchlauerPower

**Selbstbehauptungs-Training 2026
für Jungs im Alter von 12 bis 15 Jahren**





Liebe Jugendliche

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 Jungs 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!

Liebe Eltern

Im Zentrum des Trainings steht eine speziell für Jungs entwickelte Methode: die Kampffessspiele®. Sie verbinden Kampf, Ritual und Spiel und ermöglichen es, schnell respektvolle Beziehungen aufzubauen und lehrreiche Momente zu schaffen: «reale» und für Jungs unmittelbar relevante Situationen, in denen Themen wie Respekt, Fairness, Ehre, Angst, Beschämung erlebt, reflektiert und diskutiert werden. So können eingespielte Muster und Verhaltensweisen aufgeweicht und Handlungsspielräume erweitert werden. Durch faires miteinander Kämpfen lernen Jungs, sich von ihrer Angst nicht lähmen zu lassen, sondern handlungsfähig zu bleiben und sich einer Herausforderung wach und angemessen zu stellen. Neben den Kampffessspielen® kommen auch Wahrnehmungs-, Körper- und Sprachübungen sowie Rollenspiele zum Zug.

Trainer

Olivier Andermatt, MSc Psychologie, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Anleiter Kampffessspiele®
Markus Buchli, Sozialpädagoge FH, Systemischer Berater, Anleiter Kampffessspiele®
Beide sind auch Trainer von Respect! Selbstbehauptung: www.respect-selbstbehauptung.ch

Teilnehmer

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

Kursdaten 2026

Acht Kurseinheiten jeweils Dienstagabend von 18–20 Uhr an folgenden Daten:
12./19./26. Mai, 2./9./16./23./30. Juni 2026.

Kurseinblick für die Eltern

Am letzten Kurstag, am 30. Juni 2026, findet von 19.30–20 Uhr eine Präsentation für die Eltern statt.

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 Teilnehmer.

Vorgespräch

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

Auskunft und Anmeldung

Anmeldungen gerne bis am 16. April 2026 mit folgenden Angaben: Vorname, Name, Geburtsdatum, Klasse, Schule, Adresse, Telefon und Mail der Eltern, ev. Mobile des Teilnehmers an:

Olivier Andermatt:

Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen
Hüniweg 12, 8706 Meilen, 044 924 40 10
www.samowar.ch, andermatt@samowar.ch