



SchlauerPower

**Selbstbehauptungs-Training 2026
für Mädchen 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 mutig 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 lernen, deine Grenzen besser wahrzunehmen, selbstbewusster aufzutreten, für deine Anliegen einzustehen, dich in einer Gruppe zu behaupten und dich gegen Grenzverletzungen zu wehren. Denn: Du sollst und darfst sagen, was du nicht willst!

Liebe Eltern

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 weiterzuentwickeln sowie sich neue Handlungsstrategien für schwierige Situationen anzueignen. So soll das Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten gestärkt werden, um in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen angemessen reagieren zu können.

Trainerinnen

Daniela Ganz, Psychologin, eidg. anerk. Psychotherapeutin
Andrea Mona Schulze, Sozialpädagogin HFS mit langjähriger Erfahrung in der Mädchenarbeit

Teilnehmerinnen

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

Kursdaten 2026

Acht Kurseinheiten jeweils am Donnerstagabend von 18–20 Uhr an folgenden Daten:
7./21./28. Mai, 4./11./18./25. Juni, 2. Juli 2026.

Kurseinblick für die Eltern

Am letzten Kurstag, am 2. Juli 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 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 16. April 2026 mit folgenden Angaben: Vorname, Name, Geburtsdatum, Klasse, Schule, Adresse, Telefon und Mail der Eltern, ev. Mobile der Teilnehmerin an:

Daniela Ganz

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