

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung | 7 |
| 2. Das Körperselbstbild von Mädchen | 13 |
| Die Übernahme des Fremdblickes: Ich fühle mich, wie Ihr mich seht! | 15 |
| Körper – Bewegungen – Erfahrungen | 17 |
| Auswirkungen sexueller Gewalt auf das Körper-Ich: Mein Körper gehört ... mir?! | 21 |
| Resümee | 23 |
| 3. Körpersprache im geschlechtsspezifischen Kontext | 25 |
| Die Entwicklung der Körpersprache | 28 |
| Die Bedeutung der Körpersprache in der Interaktion | 33 |
| Mimik – Blicke und Blickkontakt – Gestik – Haltung und Bewegung | |
| Die Wahrnehmung der Körpersprache | 43 |
| Resümee | 45 |
| 4. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen | 49 |
| Gewalterfahrungen im Alltag | 51 |
| Prävention (sexueller) Gewalt: Abhauen, oder was...? | 54 |
| Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als parteiliche Mädchenarbeit – »Gratwanderung zwischen Informations- weitergabe und Vertraulichkeit« – Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung als Präventionsarbeit | |
| Aspekte der Durchführung | 70 |
| Zielgruppenorientierung – Orte der Durchführung – Dauer der Kurse – Gruppengröße und Gruppenleitung | |

| | |
|---|------------|
| 5. Die Kursinhalte und ihre Auswirkungen auf Selbstbild und Körpersprache | 81 |
| Motivation zur Teilnahme und Erwartungen an den Kurs | 81 |
| Die Themen der Selbstbehauptung | 83 |
| Die Erfahrung eigener Stärke – Atmung und Stimme – Die Distanzschwelle – NEIN sagen – Die Körpersprache: Haltung und Bewegung – Blickverhalten – Wahrnehmung – Die Wahrnehmung des Raumes und anderer Personen mit allen Sinnen – Gute und schlechte Berührungen – Gute und schlechte Geheimnisse – Hilfe einfordern und geben – Vorstellung einer Hilfsorganisation für Kinder und Jugendliche | |
| Gesprächskreise | 111 |
| Rollenspiele | 112 |
| Die Inhalte der Selbstverteidigung | 114 |
| Die Schwachstellen – Schlag- und Trittechniken – Befreiungstechniken – Abwehrtechniken | |
| Raufen, Toben, Kämpfen | 120 |
| Anfang und Ende der Übungseinheiten: Ankommen und Weggehen | 123 |
| 6. Die Sicht der Mädchen: | |
| Auswertung des Fragebogens | 129 |
| Ergebnisse | 132 |
| 8. Abschlußgedanken | 143 |
| Die politischen und gesellschaftlichen Grenzen | 148 |
| Eine Schülerin schreibt | 154 |
| Anlagen | 157 |
| Anmerkungen | 160 |
| Material- und Literaturverzeichnis | 167 |