

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...? Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als parteiliche Mädchenarbeit – »Gratwanderung zwischen Informations- weitergabe und Vertraulichkeit« – Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung als Präventionsarbeit	54
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