

## **Bücher zum Thema Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung:**

Friedl, Johanna

### **Kinder setzen Grenzen, Kinder achten Grenzen**

Münster 2001

Konzepte und zahlreiche Spiele, die Kindern helfen ihren Körper, ihre Gefühle und Bedürfnisse kennen zu lernen, sich durch zu setzen, aber auch Grenzen zu respektieren

Götz, Barbara/Späth, Gabi

### **Ich bin stark!**

Selbstverteidigung für Mädchen

Das Buch für schlagfertige Mädchen

Würzburg 2002, € 9,95

Hast du manchmal Angst davor, im Dunkeln nach Hause zu gehen? Fällt es dir schwer, dich gegen gemeine Mitschüler durchzusetzen? Ärgert es dich, wenn du von jemandem blöd angemacht oder sogar betatscht wirst und du dich nicht traust dich dagegen zu wehren?

Barbara Götz und Gaby Späth, zwei erfahrene Kursleiterinnen, geben viele praktische Tipps und Trainingsvorschläge, wie du dein Selbstvertrauen stärken und dich besser behaupten kannst.

Sie zeigen dir auch, wie du dich im Ernstfall am besten selbst schützt und verteidigst.

(Klappentext)

Kaiser, Thomas

### **Das Wut Weg Buch**

Spiele Traumreisen, Entspannung gegen Wut und Aggression bei Kinder

Freiburg i. Br. 2002, 3.Aufl.

Das Buch wendet sich an Kindergarten, Schule und Familie und enthält vor allem Tipps und Anregungen, wie der Untertitel auch besagt, um pädagogische Wege aus der kindlichen Wut zu weisen. Es hilft damit den Erwachsenen, ihren Ideenreichtum im Vorgehen zu steigern und nicht etwa selbst wütend, ungeduldig oder gar gewalttätig zu reagieren. Die Beispiele sind einfühlsam und die Anregungen durchaus Erfolg versprechend. Das einzige Manko ist jedoch, dass das Buch vor allem auf Anpassung an vorgegebene Werte hinaus will.

Für Kinder ist Wut jedoch auch notwendig, um sich zu behaupten und abzugrenzen. Ihre Bedeutung muss oft erst entschlüsselt werden. Kinder brauchen Erwachsene, die diese Konflikte aushalten ohne sich schlichtend einzumischen. Diese Grenze ist nicht leicht zu definieren. An dieser Stelle ist das Buch ergänzungsbedürftig.

Kunz, Daniel/Freigang, Detlev

**Was geht?**

Ein Buch nur für Jungs

München 2002

In diesem Buch, das sich an ausschliesslich an Jungen wendet, geht es um elf Jungen und ihre Geschichten. Es geht um Missverständnisse, Anforderungen von Familie oder Clique sowie Freundin oder Schule. Neben den Geschichten werden Informationen vermittelt über Gesetze oder Gesundheit, über Kommunikation oder Problemlösungsstrategien. Die ausgewählten Themen sind aktuell und die Darstellung ist aufgelockert und gelegentlich witzig. Fertige Lösungen gibt es in dem Buch nicht, aber Anregungen, selbstbewusster an Lösungen heranzugehen und sich den Fragen zu stellen.

Palmer, Pat/Froehner, Melissa A.

**Schüchtern? Ich doch nicht!**

Strategien zu mehr Selbstvertrauen

München 2002

Ein Ratgeber für Jugendliche, der persönliche Ziele von Jugendlichen thematisiert, auf Rechte hinweist, Anregungen zur Selbstakzeptanz gibt, mit Tipps zum ansprechenden Auftreten aufwartet, aber auch Umgehen mit Wut, Abgrenzung und persönlichen Wünschen als Themen aufgreift. Die Sprache ist knapp und klar und als das Layout macht Leser/innen neugierig, weil es recht abwechslungsreich ist. Die Inhalte geben Ansatzpunkte selber zu überprüfen, an welchem Punkt der/die Leser/in ansetzen könnte, um mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

Das Buch lässt sich leicht lesen und ist eine ernst zu nehmende Information über das Themengebiet, wenn man von der Tatsache absieht, dass ein Ratgeber nur punktuell eine Verbesserung erreichen kann.

Reichel, Auguste/Reichel, René

**Mit Angst, Lust und Aggression leben**

Heilsame Gedanken und Methoden für Erziehung und Beratung

Münster 1997

Das erste Kapitel dieses Buches für Pädagog/innen in Kindergarten und Hort heißt nicht zufällig: „Brav sein macht krank“. In der heutigen Erziehung gibt es immer noch Teile, die auf einer so genannten „Schwarzen Pädagogik“ basieren, die Kindern wenig Achtung als Persönlichkeiten entgegen bringt und sie vor allem mit Zwang und Angst erzieht.

Gefühle wie Angst, Lust und Aggression werden von den beiden Autor/innen dagegen als notwendige Lebensimpulse gesehen. Die Gefühle der Kinder werden wertgeschätzt und es werden je nach Entwicklungsalter Impulse gegeben, wie Kinder und Erwachsene miteinander und mit den manchmal unpassenden Gefühlen konstruktiv umgehen können.

Dieser ganzheitliche Ansatz bietet für alle, die sich ihr eigenes Selbstbehauptungstraining für Kinder von vier bis 11 Jahre zusammen stellen wollen eine gute Grundlage.

Schneider, Silvia:

**Mein Körper ist mein Haus**

Eine spielerische Entdeckungsreise für Kinder

Freiburg i.Br. 2000

Die Autorin wendet sich an Erzieher/innen und Eltern. Die Aufmachung entspricht eher einem Kinder- als einem Sachbuch. Der Text ist an vielen Stellen durch Illustrationen aufgelockert. Die Inhalte sind gut zusammengestellt und vernachlässigen auch nicht heikle Themen wie Sexualität und Selbstbestimmung über den eigenen Körper. Die Themen sind so dargestellt, dass sie ausführliche Anregungen geben, wie sie mit Kindern zu besprechen oder spielerisch erklärt werden können. Die Inhalte sind wichtig für das Selbstbewusstsein der Kinder, die ermutigt werden, auf ihre Gefühle zu hören und ihre Sinne und den Körper wert zu schätzen.

Thiesen, Peter

**Schlapplachtheater**

Comedy mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Weinheim Basel 1999

Nach einer knappen aber sinnvollen Einführung zu dem Begriff Comedy und spielpädagogische Anregungen werden in dem Buch 200 konkrete Beispiele für Sketche, Spielideen zu Witzen, Parodien und Kabarett gegeben. Dazu gibt es eine kleine Einführung in das jeweilige Genre.

Die Altersgruppe von Kindern ab 10 Jahren und Jugendlichen sowie Erwachsenen soll angesprochen werden. Das Buch gibt Anregungen um das Lachen und die Freude am eigenen Erfinden von Spielszenen zu fördern. Es kann auch als Weg zur Verbesserung des Selbstbewusstseins gesehen werden, da die Kommunikation spielerischer wird und durch die Reaktion der Zuschauer aus der eigenen Gruppe, die meist sehr kompetentes Feed-back geben, von vorgefassten Meinungen befreit.

Seyffert, Sabine

**Kleine Mädchen Starke Mädchen**

Spiele und Phantasie Reisen, die mutig und selbstbewusst machen.

München 1997

Das Buch wendet sich an Erzieher/innen und Eltern, die mit Mädchen ab vier Jahren zur Stärkung des Selbstwertgefühls arbeiten wollen. Die Inhalte gliedern sich nach den Stichworten: Körper, Wut und Aggression, Mut, sowie methodisch nach Rollenspielen und Phantasie Reisen. Diese Zusammenstellung ist sehr gelungen. Die Geschlechtsspezifische Sicht bedeutet, dass die konkreten Inhalte sich auf Mädchen beziehen und daher diese auch besonders erreichen. Die Texte sind klar und anschaulich und die Zusammenstellung bildet einen guten Fundus.

Selchow, Stephanie von (Hrsg)  
**Siehst Du den Horizont?**  
Frankfurt a.M. 2002

In diesem Band werden autobiographische Selbstbeschreibungen und Skizzen von 25 Frauen und zwei Männern gesammelt, die über Erfolge, Scheitern und neue Ziele berichten. Die Texte sind unter verschiedenen Stichworten, wie beispielsweise „Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut“ geordnet. Die Texte sind so heiter und anregend illustriert, manchmal vielleicht sogar etwas boshaft, dass man neugierig wird, mehr zu erfahren. Anfangs locken vielleicht auch die berühmten Namen mancher Autorinnen wie unter anderem Franka Potente, Renate Schmidt oder Franziska van Almsick. Die Geschichten lassen sich nicht leicht hintereinander weg lesen, da sie anspruchsvolle Perspektivenwechsel erfordern. Zugleich fesseln sie die Leser/innen, sodass diese doch ungeduldig weiterlesen. Diese Textsammlung eröffnet neue Perspektiven auch auf das eigene Leben.

Oktober 2002