SELBSTBEHAUPTUNG – Förderblatt

Lehrpersonen können Selbstbehauptung bei ihren Schülerinnen und Schülern in vielen Bereichen fördern:

Fördermaßnahmen	Erklärung	Beispiele
Selbstvertrauen stärken	Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Basis einer gesunden Entwicklung. Es ist wichtig, um das eigene Leben aktiv zu gestalten, Konflikte zu lösen und Probleme bewältigen zu können. Schülerinnen und Schüler **sollen sich angenommen und wertgeschätzt** fühlen – so wie sie sind, mit allen Stärken, Schwächen und Eigenheiten.	• **Stärken** entdecken und fördern (siehe auch *Handouts zu Motivation*) • Stimmungsbarometer/**Blitzlicht** („So fühle ich mich gerade.“) • **Komplimente erhalten** (siehe *Komplimente schenken*) • Lehrpersonen sollen allen Schülerinnen und Schülern die Erfahrung ermöglichen, in der Klassengemeinschaft anerkannt zu sein (siehe *Dein Recht auf Selbstbehauptung*).
Grenzen setzen	Schülerinnen und Schüler lernen in der Schule sozial, offen und grundsätzlich freundlich zu sein, aber es gibt auch **Grenzen** – Situationen, in denen sie klar ausdrücken müssen: „Bis hierher und nicht weiter!“ Das Aufzeigen der eigenen Grenzen kann etwa durch Körpersprache, den effizienten Einsatz von verbaler Sprache, das Einfordern von Hilfe oder das Gewinnen von Abstand gelingen. Schülerinnen und Schüler sollen bei alltäglichen kleineren und größeren Übergriffen oder Respektlosigkeiten die eigenen **Bedürfnisse und Interessen** durch gewaltfreie Gegenreaktionen ausdrücken und verteidigen können. Eng damit verbunden ist die Fähigkeit, **„NEIN“** zu sagen.	• Persönliches Abstandsbedürfnis erkunden/ Übungen mit **Körpergrenzen:** Schülerinnen und Schüler gehen aufeinander zu – eine/ einer sagt „Stopp!“ und streckt die Hand aus, wenn sie/er das Gefühl hat, dass hier ihre/ seine Grenze ist (Reflexion im Anschluss). • Besprechen, welche **Abstandsregeln/ Begrüßungsrituale** in verschiedenen Ländern üblich sind. • Rollenspiele durchführen („Nein“-Sagen, starke Körpersprache, Hilfe holen usw.) • Biografien, Bücher oder Geschichten über/ mit Protagonistinnen/Protagonisten, die sich selbst behaupten, können als Modell dienen (z. B. Harry Potter, Ronja Räubertochter, Wir pfeifen auf den Gurkenkönig, Evil, Good Night Stories for Rebel Girls, Stories for Boys Who Dare to be Different).
Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen	Schülerinnen und Schüler sollen eigene **Gefühle** bewusst wahrnehmen und verstehen können. Sie sollen lernen: „Meine Gefühle sind richtig und wichtig.“	• Übung zur Wahrnehmung von Gefühlen bei sich und anderen (siehe weitere Links zu Materialien: *Selbstlaut, Modul Gefühle und Jugend stärken, Empathy challenge*)

Handouts

Handouts

Handouts

Handouts

Fördermaßnahmen	Erklärung	Beispiele
Meinungen, Ziele und Interessen bewusstmachen	Um persönliche **Meinungen, Interessen, Ziele** usw. ausdrücken und behaupten zu können, muss sich die Schülerin/der Schüler zunächst ihrer/seiner selbst sicher sein. Dabei hilft eine Phase der Überlegung und **Selbstreflexion:** „Was ist mir wichtig? Was will ich erreichen?“	• Meine **Meinung:** (siehe *Eine eigene Meinung haben und begründen*) • Deine und meine **Werte:** gemeinsam in der Klasse sammeln. Was ist wem wichtig? Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede? Was sind die drei wichtigsten Werte der Klasse? Was sind meine drei wichtigsten Werte? • Meine **Ziele:** Was will ich erreichen? – Einzelarbeit und Plenum (kurzfristige und langfristige Ziele) (siehe auch Handouts zu *Ausdauer*)
Entscheidungen treffen	Schülerinnen und Schüler sollen lernen, **Informationen** zu sammeln, bevor sie Entscheidungen treffen. Dabei ist es wichtig, zwischen Informationen, Annahmen und Interpretationen zu unterscheiden.	• **Klassenrat** (Entscheidungen in der Gruppe treffen, dazu vorher Informationen sammeln, ggf. überprüfen) • Pro- und Kontra-Listen erstellen (siehe *Eine eigene Meinung haben und begründen*) • Mindmaps (siehe *Eine eigene Meinung haben und begründen*)
Kommunikation trainieren	Selbstsicherheit in Konfrontationen drückt sich v. a. auch in der Sprache aus, deswegen ist ein **Kommunikationstraining (verbal und nonverbal)** hilfreich. Schülerinnen und Schüler sollen Gefühle und Meinungen wertfrei beschreiben sowie eigene Meinungen, Bedürfnisse und Interessen formulieren und gewaltfrei verteidigen können; dabei sollen sie auch andere Perspektiven berücksichtigen, eigene Ziele überdenken und Kompromisse finden können. Voraussetzung dafür ist **aktives Zuhören.** Lernende sollen die Rolle von **Körpersprache** (Gestik und Mimik) kennen. Körperhaltungen (gerade und zuversichtlich), Stimme (ruhig) und Blickkontakt können trainiert werden.	• Übungen zum **aktiven Zuhören** (zuhören und spiegeln/wiederholen, was der andere gesagt hat) • Übungen zur **Gewaltfreien Kommunikation** nach Marshall B. Rosenberg (siehe *Umgang mit Konflikten* und weitere Links zu Materialien: *Jugend stärken, Empathy challenge*) • Rollenspiele, Theaterübungen (siehe *Kurze Spiele und theaterpädagogische Übungen*)
Argumentationsfähigkeit entwickeln	Schülerinnen und Schüler sollen lernen zu argumentieren (mit Behauptung, Begründung und Beispiel).	• Übungen zur Meinungsbildung und Begründung (siehe *Eine eigene Meinung haben und begründen*)
Reflexionen durchführen	Es empfiehlt sich, mit Lernenden direkt über Selbstbehauptung zu sprechen und sie nach ihrer Einschätzung zu fragen, wie Verhaltensweisen auf andere wirken (Selbst- und Fremdwahrnehmung). Schülerinnen und Schüler sollen sich auch selbst einschätzen können: Sind sie im Umgang mit anderen eher passiv, selbstbestimmt oder aggressiv?	• **Rollenspiele** mit anschließender Reflexion (mit Beobachterinnen und Beobachtern) • Wie wirkt es auf andere, wenn sich jemand (nicht) selbst behauptet? • Wie hast du dich gefühlt, als …? • Wie hat es auf die anderen gewirkt? (siehe *Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen*) • **Selbstwahrnehmung** und Fremdwahrnehmung der eigenen Selbstbehauptung


Handouts


Handouts


Handouts


Handouts


Handouts


Handouts


Handouts


Handouts

Basisliteratur

Ach, J. S. & Pollmann, A. (2012). Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstwertschätzung. Die Triple-S-Bedingung personaler Autonomie. *Preprints and Working Papers of the Centre for Advanced Study in Bioethics Münster 2012/42.* Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/kfg-normenbegruendung/intern/publikationen/ach/42_ach.pollmann_-_triple-s.pdf

Alberti, R. & Emmons M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th edition). Impact Publishers.

Bocar, A. (2017). Aggressive, Passive, and Assertive: Which Communication Style Is Commonly Used by College Students? *SSRN Electronic Journal.* http://doi.org/10.2139/ssrn.2956807

Fachstelle Selbstbewusst (n. d.). *Prävention.* Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.selbstbewusst.at/wozu-machen-wir-das/praevention/

Hauser, S. & Kreuz, J. (2018). Mündliches Argumentieren in der Schule zwischen pragmatischen Spielräumen und didaktischen Normsetzungen. In G. Albert & S. Diao-Klaeger (Hrsg.), *Mündlicher Sprachgebrauch zwischen Normorientierung und pragmatischen Spielräumen* (S. 179–199). Stauffenburg.

Hörnberger, C. (2019). Selbstbehauptung. Grenzen erkennen und einfordern. In R. Heimann & J. Fritzsche (Hrsg.), *Gewaltprävention in Erziehung, Schule und Verein* (S. 189–204). Springer.

Empfehlung

Lange, A. (2009). Die eigene Meinung bilden und vertreten: das Kind als Teil der Gemeinschaft. *Praxis Grundschule, 32,* 41–48.

Maeck, S. (2021). Warum Neinsagen eine Superkraft ist und wie wir sie anwenden. *Geo Wissen. Selbstfürsorge, 74,* 142–145.

Orth, G. & Fritz, H. (2013). *Gewaltfreie Kommunikation in der Schule: Wie Wertschätzung gelingen kann. Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schulen leben und arbeiten.* Junfermann.

Peneva, I. & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought, 6*(1), 3–26. http://doi.org/10.5964/psyct.v6i1.14

Pipas, M. D. & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica, 12*(2), 647–656. Abgerufen am 2. Dezember, 2025, von https://www.researchgate.net/figure/Figure-no1-The-right-to-assertiveness-reproduction-after-wwwrauflorinro_fig1_227367804

Wolf, A. (2020). Gekonnte Selbstbehauptung. Wie wir auf respektvolle Weise unsere Interessen durchsetzen. *Psychologie Heute Compact. Die Seele stärken. Für sich einstehen – Resilienter werden – Zuversicht schöpfen, 62,* 15–19.

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg