SELBSTBEHAUPTUNG – Infoblatt

Items aus dem Fragebogen zu Selbstbehauptung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Die Schülerin/der Schüler hat eine eigene Meinung und steht dazu, …

- weiß, was sie/er will und nicht will (kann auch Nein sagen),
- trifft eigene Entscheidungen und steht dazu und
- begründet die eigene Meinung und vertritt diese.

„NEIN ist ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen."
Stefanie Maeck

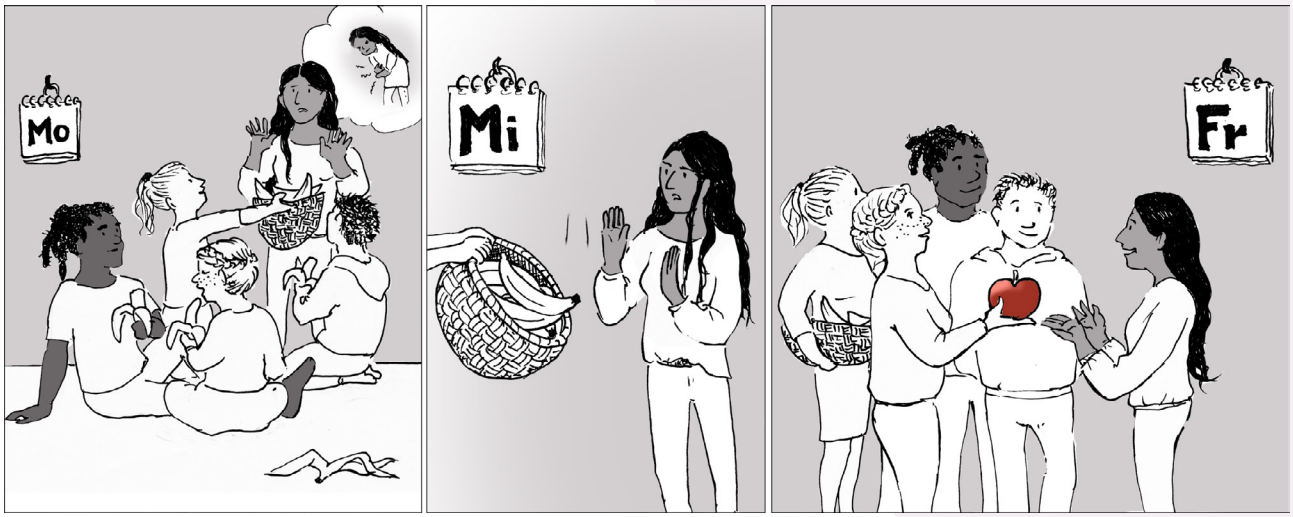
Selbstbehauptung bedeutet …

- eigene Meinungen, Interessen und Bedürfnisse zu vertreten und
- eigene Forderungen angemessen durchsetzen zu können.

Selbstbehauptung meint *nicht* aggressives Verhalten oder Durchsetzen der eigenen Meinung um jeden Preis. Selbstbehauptung beruht auf **respektvollem Verhalten** und wirkt gefühlter Machtlosigkeit und Manipulation entgegen.

Schülerinnen und Schüler, die sich selbst behaupten können, …

- drücken in der Kommunikation mit anderen ihre Bedürfnisse selbstsicher, offen und positiv aus,
- können ihre persönliche Meinung begründen und einfache Argumente äußern,
- können Konflikte lösen bzw. vermeiden und somit Beziehungen aufrechterhalten,
- wirken der Unterdrückung eigener Bedürfnisse oder der von anderen Schülerinnen und Schülern entgegen und
- stehen für ihre eigenen Rechte ein und halten persönliche Grenzen (Körpergrenzen und psychische Grenzen) aufrecht. (Ach & Pollmann, 2012; Hörnberger, 2019)



Auch für die Begleitung von Schülerinnen und Schülern in ihrer Entwicklung zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern **(Demokratiekompetenz)** ist die Förderung von Selbstbehauptung von zentraler Bedeutung. Schülerinnen und Schüler mit der Fähigkeit zur Selbstbehauptung können die eigenen Interessen auch anderen gegenüber wahren, begegnen dabei aber ihren Mitmenschen immer auf Augenhöhe.

Selbstbehauptung bezieht sich auf Verhaltensweisen, die **zwischen aggressiv und passiv** liegen, und schließt verbales und nonverbales Verhalten mit ein (siehe *Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen*).


Handouts

Aggressives Verhalten „Was ich will!“	Passives Verhalten „Was die anderen wollen!“
Schülerin/Schüler … • hört nicht zu, • nimmt keine Rücksicht, • will eigenen Willen um jeden Preis umsetzen, • drückt eigene Wünsche/Bedürfnisse als Befehle aus, • will stets recht behalten, • verteidigt sich offensiv.	Schülerin/Schüler … • gibt immer nach, • macht mit, obwohl sie/er nicht will bzw. anderer Meinung ist, • versucht, es allen recht zu machen, • will gefallen, • reagiert nicht.

Bocar, 2017

Selbstbehauptung steht in **positiver Wechselwirkung mit Selbstvertrauen** und überschneidet sich mit personalen und sozialen Kompetenzen wie …

- *Selbstwirksamkeit,*
- Empathiefähigkeit,
- der Fähigkeit, eigene Gefühle zu regulieren,
- Interaktions- und Diskursfähigkeit,
- *Kooperationsfähigkeit* und
- dem konstruktiven *Umgang mit Konflikten.*

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