Dein Recht auf Selbstbehauptung

Didaktische Hinweise

Material	Poster (Kopiervorlage *Selbstbehauptung 3*)
Ziel	Schülerinnen und Schüler werden sich ihres Rechts auf Selbstbehauptung bewusst und ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt.
Sozialform	Je nach Relevanz/Klassensituation: gesamte Klasse, Kleingruppe oder Einzelgespräche
Durchführung	Das Poster kann (z.B. in einer KV-Stunde / im Sozialen Lernen) als Impuls für ein Gespräch über Selbstbehauptung dienen und dann in der Klasse hängen bleiben. Es zielt vorwiegend auf die Stärkung des Selbstbewusstseins ab und dient zur **Unterstützung von Schülerinnen und Schülern, die zu passiven Verhaltensweisen** neigen. 1. Die Klasse trifft sich im Sesselkreis, das Poster liegt in der Mitte. 2. Die einzelnen Aussagen werden anhand folgender Leitfragen besprochen: • Was ist damit gemeint? • Wo gibt es Grenzen? Welche Regeln und Verpflichtungen (z.B. Klassenregeln) sind damit verbunden? • Weiß jemand ein Beispiel (Buch, Umfeld, persönliche Erfahrung), bei dem jemand sein Recht auf Selbstbehauptung nicht gekannt hat/sich nicht getraut hat, es umzusetzen? • Welchen dieser Sätze könnte Figur X (aus einer Geschichte, die die Klasse kennt) gut brauchen? Was würdest du ihr/ihm sagen? 3. Jede Schülerin/jeder Schüler sucht sich einen Satz aus, den sie/er gut findet bzw. sich merken will und wiederholt den Satz laut.
Hinweis	Affirmationen (wie die Sätze am Poster) können das Denken und Fühlen der Schülerinnen und Schüler beeinflussen und sie so in ihrer Selbstbehauptung stärken.

Dein Recht auf Selbstbehauptung

Für jede und jeden bei uns in der Klasse gilt:

Ich habe das Recht, um Informationen oder Hilfe zu bitten.

Ich habe das Recht, NEIN zu sagen.

Ich habe das Recht, respektvoll behandelt zu werden.

Ich kann auf Fragen auch antworten: „Ich weiß es nicht“ oder „Ich verstehe das nicht“ oder „Das muss ich mir noch überlegen“.

Ich darf ich selbst sein.



Ich darf sagen, was mir wichtig oder weniger wichtig ist.

Ich darf Fehler machen.

Ich darf mich verändern und entwickeln.

Ich habe das Recht, zu sagen, was ich brauche und was ich möchte.

Ich kann selbst entscheiden, was meine Ziele sind und was mir wichtig ist.

Ich werde akzeptiert, so wie ich bin – niemand ist perfekt.

Ich darf selbst Entscheidungen treffen.

Ich darf meine Meinung ändern.

Grafik nach: Pipas, M. D. & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica, 12(2), 647–656. Abgerufen am 11. Dezember, 2025, von https://www.researchgate.net/figure/Figure-no1-The-right-to-assertiveness-reproduction-after-wwwrauflorinro_fig1_227367804

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