# Selbstbehauptung vs. passive & aggressive Verhaltensweisen

## Didaktische Hinweise

| | |
|---|---|
| **Material** | Leeres Plakat, Kopiervorlage *Selbstbehauptung 1* für alle Lernenden, Stifte |
| **Ziel** | Schülerinnen und Schüler wissen, wie sie durch nonverbale Signale ihre Selbstbehauptung unterstützen und wenden das Wissen in den Übungen an. |
| **Sozialform** | Gesamte Klasse bzw. Einzelarbeit |
| **Durchführung** | Die Übung eignet sich zum Trainieren von nonverbalen Aspekten der Selbstbehauptung. Schülerinnen und Schüler sollten schon grundlegendes Vorwissen über Selbstbehauptung sowie passive und aggressive Verhaltensweisen haben.<br><br>1. Die Klasse trifft sich im (Sessel-)Kreis, in der Mitte liegt ein Plakat, unterteilt in drei Spalten: „Aggressives Verhalten", „Passives Verhalten" und „Selbstbehauptung".<br>2. Gemeinsam werden beispielhafte **nonverbale Merkmale** (Körperhaltung, Gestik, Blickkontakt und Stimme) zu diesen Verhaltensweisen gesammelt.<br>Die Lehrperson notiert Ideen auf dem Plakat mit, z. B.:<br>• eine aggressive Person A macht sich groß, hält den Kopf hoch, gestikuliert mit den Armen, hat eine laute Stimme, hat eine wütende Mimik usw.<br>• eine passive Person B macht sich klein, steht geduckt, dreht sich weg, schaut auf den Boden, spricht ganz leise usw.<br>Die Lehrperson kann unterstützend folgende **Leitfragen** stellen:<br>• Wie sieht eine Person aus, die sich selbst behauptet/aggressiv/passiv ist?<br>• Wie steht die Person da? Wie ist die Körperhaltung?<br>• Was macht sie mit den Armen?<br>• Wo sieht sie hin?<br>• Wie spricht sie?<br>3. Auf Anweisung der Lehrperson sollen die Schülerinnen und Schüler die Verhaltensweisen ausprobieren, vielleicht kommen dabei auch neue Ideen dazu.<br>4. Abschlussrunde: Jede Schülerin/jeder Schüler versucht aggressives, passives und selbstbehauptendes Verhalten pantomimisch darzustellen. Die jeweilige Nachbarin/der jeweilige Nachbar kann Tipps geben.<br>5. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu ihrem Platz und erhalten das Arbeitsblatt (Kopiervorlage *Selbstbehauptung 1*). Jede/jeder füllt die Merkmale aus, die sie/er sich gemerkt hat. Dann vergleichen die Lernenden mit der jeweiligen Sitznachbarin/dem Sitznachbarn und ergänzen Ideen. |
| **Hinweis** | • Die nonverbalen Merkmale für Selbstbehauptung sollten wiederholt trainiert werden. Nonverbale Signale (starke aufrechte Körperhaltung, Kopf hochhalten, Schultern zurück geben, Blickkontakt halten, mit ruhiger Stimme sprechen) wirken sich positiv auf das Selbstbewusstsein und auf die Selbstbehauptung aus.<br>• Video-Tipp für Lehrpersonen: www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?referrer=playlist-the_most_popular_talks_of_all |







# Selbstbehauptung, aggressives und passives Verhalten: Merkmale sammeln

| | Aggressives Verhalten | Selbstbehauptung | Passives Verhalten |
|---|---|---|---|
| |  |  |  |
| **Körpersprache, Haltung** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **Blickkontakt** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **Stimme** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **Sonstiges** | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Das versuche ich in nächster Zeit bei mir zu beachten:

Quelle: Angelehnt an Pössel, P., Smith, E. & Alexander, O. (2018). LARS & LISA: a universal school-based cognitive-behavioral program to prevent adolescent depression. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 31,* Artikel 23. Abgerufen von https://doi.org/10.1186/s41155-018-0104-1

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