

MEIN PERSÖNLICHER RAUM



Diese Aktivität hilft dir, deine Grenzen klar zu setzen.
Du kannst sie allein oder mit anderen machen – an einem Ort mit genug Platz oder natürlich auch draussen.

Material: ein Wollknäuel



- 1 Jedes Kind, auch du, steckt mit der **Schnur seinen persönlichen Raum ab**. Die Form und Grösse kannst du frei wählen. Wichtig ist, dass die Linie geschlossen ist, damit man innen und aussen gut unterscheiden kann. Stell dir vor, dein Raum ist eine Burg.
- 2 Ein anderes Kind oder eine erwachsene Person kommt auf deinen persönlichen Raum zu, als würde es hineingehen wollen. Diese Person nennen wir den **Eindringling**. Bleib in deinem Raum und verteidige ihn mit Worten und deiner Haltung. Du darfst verschiedene Ideen ausprobieren, und wenn du Hilfe brauchst, gibt es Unterstützung.
Wichtig: Geh nicht wirklich in den Raum der anderen, sondern tu nur so.



Ideen zum Ausprobieren:

- „**Nein**“ sagen – erst mit leiser Stimme, dann normal, dann laut und schliesslich schreien.
- Die Augen gross aufreissen oder die Stirn runzeln.
- „**Stopp**“ sagen und dabei die Hand vor sich ausstrecken.
- Mit deiner Haltung zeigen, dass du nicht einverstanden bist: Die Hände in die Hüften stemmen und die Füsse fest auf den Boden stellen, als wärst du ein Baum mit starken Wurzeln.

Gespräch nach der Aktivität:

Fragen an das Kind, das seinen persönlichen Raum verteidigt hat:

- Hast du dich getraut, deinen persönlichen Raum zu verteidigen, oder war es schwierig?
- Welche Art, deinen persönlichen Raum zu verteidigen, hat dir am besten gefallen? Warum?
- Wie hast du dich gefühlt, als die andere Person versucht hat, in deinen persönlichen Raum zu kommen?

Fragen an den Eindringling:

- Was hat dich am meisten beeindruckt? Die Augen, die Stimme oder die Haltung?
- Hat es dir die Lust genommen, weiter vorzudringen?

Allgemeine Frage:

- Wie kann man sagen und zeigen, dass man nicht einverstanden ist? Was ist am wirkungsvollsten?