

## Ziele

- > Selbstwert stärken
- > Selbstbewusstsein entwickeln
- > pubertäre Veränderungen verstehen
- > Vielfalt und Individualität erkennen
- > mit Werthaltungen auseinandersetzen
- > Grenzen setzen – Nein sagen
- > kritisches Hinterfragen von Rollenbildern
- > Selbstverantwortung übernehmen
- > wertschätzende Sprache verwenden



## Organisatorisches

### Dauer:

5 – 6 Unterrichtseinheiten

### Alter der Mädchen:

ab 5. Schulstufe

### Gruppengröße:

10 – 16 Teilnehmerinnen

### Kontakt:

Laura Sigmund, BA, MA

Tel: +43(0)316 / 8041 265

Mobil: +43(0)676 / 8742 2266

[laura.sigmund@graz-seckau.at](mailto:laura.sigmund@graz-seckau.at)

[www.abenteuer-liebe.at](http://www.abenteuer-liebe.at)



KINDER & JUGEND  
KATHOLISCHE KIRCHE STEIERMARK



Weil ich ein  
Mädchen bin



Über: Images/Shutterstock.com

## Wenn Mädchen zu jungen Frauen werden...

Wie ein Mädchen ihren Körper erlebt und bewertet hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild. „JA“ zu sich als Frau zu sagen heißt, sich mit den eigenen Stärken und Schwächen lieben zu lernen. So können körperliche Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise erlebt werden, welche entscheidend für weitere Entwicklungsaufgaben sind.

## Inhalt

Durch anschauliche, spannende und außergewöhnliche Methoden, werden im Workshop Themen rund um Pubertät und das Erwachsenwerden behandelt. So früh wie möglich sollten Mädchen mit einem positiven Gefühl Veränderungen an ihrem Körper wahrnehmen, spüren und verstehen lernen. Ausführlich und liebevoll wird dem Thema „Frau“ Raum gegeben. Gemeinsam besprechen wir individuelle Interessen der Mädchen, beantworten ihre Fragen und versuchen Ängste zu nehmen. Neben der Wissensvermittlung werden vor allem auch die Sinne angesprochen.

Im Workshop sind Information, Sensibilisierung und Enttabuisierung des Themas Sexualität wichtig. Damit wird eine wertschätzende Einstellung zum eigenen Körper und zur Sexualität gefördert, die eine Grundlage für eine gelingende Partner/in-nenschaft bildet. Im Mittelpunkt stehen die Anliegen der Mädchen, damit sie spüren:

## „Was in mir vorgeht ist der Rede wert!“

Dem Alter und den Interessen der Mädchen entsprechend werden die Inhalte und Methoden angepasst. Dadurch kann die Gewichtung der einzelnen Themen variieren.



BUCHEMPFEHLUNG:  
Dr. Elisabeth Raith-Paula  
„Was ist los in meinem Körper“

