

# STUPS - Selbstbehauptungs-Training

## STUPS - Grundlagen

### **STUPS ist**

- ein ganzheitlich orientiertes Konzept auf entwicklungspsychologischer Grundlage

ein Training der „emotionalen Intelligenz“, zur Stärkung der personalen Kompetenzen, zur Sucht und Gewaltprävention.

### **STUPS dient**

- als Schutz vor Belästigungen, offenen wie subtilen Formen von Gewalt
- als sinnvoller Einstieg in Gewalt-Prävention
- als vorbeugende Maßnahme, die die Kinder da abholt, wo sie stehen: bei ihren Alltagserfahrungen und Verhaltensmustern

### **STUPS will, dass**

- Kinder ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter entwickeln
- Kinder ihre neu erworbenen Fertigkeiten einsetzen können
- Kinder ihre Gefühle und Befindlichkeiten wahrnehmen und situationsadäquat ausdrücken
- Kinder für ihre eigenen Entscheidungen Verantwortung übernehmen lernen

### **STUPS zielt auf**

- die positive Beeinflussung des Selbst-Konzepts / des Selbst-Wert-Gefühls

# STUPS - Selbstbehauptungs-Training

## Ablauf der Trainingseinheiten

### A. Aufwärmspiele und Atemübungen

*Sensibilisierung - Körper  
wahrnehmung - Selbst-Erfahrung*

### B. Übungen zur körperlichen Abwehr

*Grenzen verteidigen*

- Rollenspiele und Übungen zur Körpersprache Training  
situativen Handelns

*Grenzen antizipieren  
Gefahren wahrnehmen /  
vermeiden / Sich schützen wollen*

- Gespräche und Übungen zur verbalen Selbstbehauptung
- Stimme bewusst einsetzen / Grenzen benennen
- Vermittlung von Informationen und Kenntnissen

*Bewusstsein eigener Rechte / Täter-  
Opfer-Profile kennen*

### C. Intuitionsschulung incl. „Intuitions-Tagebuch“

*Gefühle wahrnehmen /  
unterscheiden /annehmen*

### D. Gelenkte Fantasiereisen

*Gelassenheit - Sicherheit - Selbst-  
Vertrauen internalisieren*