

# Selbstbehauptungskurse für MINT\*

[MINT\* steht für Mädchen, Inter-, Nicht-Binäre und Trans- Kinder und Jugendliche]

Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, durch Austausch und angeleitete Übungen deine eigene Art der Selbstbehauptung zu finden.



Du lernst deine Gefühle wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Sie können dir als (Warn-)Signale in unangenehmen Situationen dienen. In Rollenspielen kannst du Strategien zum Umgang mit diesen Situationen üben. Hierfür arbeiten wir mit Stimme, Körperhaltung, Mimik, Atmung und vielem mehr. Du kannst dich ausprobieren und herausfinden, was deine persönliche Art ist, für dich einzustehen.

Entdecke deine Stärken, deine Grenzen und deinen eigenen Weg, dich selbst zu behaupten!

## Selbstbehauptung ...

- ... ist Empowerment
- ... bedeutet, zu fühlen, was du willst und was nicht
- ... ist dein Weg, deine Grenzen wahrzunehmen und zu verteidigen
- ... ist deine Art, «Nein» zu sagen
- ... ist Selbstfürsorge & gegenseitige Unterstützung
- ... ist, zu wissen, wo du Hilfe bekommst
- ... kann dir helfen, dich aus gefährlichen oder unangenehmen Situationen zu befreien



6-8 Kurseinheiten  
á 90 oder 120 Min.

1x pro Woche

feste Gruppe,  
Teilnahme nur mit  
Voranmeldung  
(max. 16 Teilnehmende)

Kurse für verschiedene  
Altersgruppen



Mehr Informationen zum Kurs & den Trainer\*innen, Barrierefreiheit und aktuelle Kursausschreibungen:  
<https://sidekick-leipzig.org/mint/>



@sidekick\_leipzig



**[Sidekick e.V.]**

feministisches Thaiboxen  
und Selbstbehauptung

Karl-Heine-Str. 87, Leipzig-Plagwitz

