

3.2 Selbstsicherheitsübungen



Selbstsicherheitsübungen können wir auch als Stärke-Übungen – zur Stärkung deines Ich – bezeichnen. Selbstsicher sein bedeutet, dass du deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse vertreten kannst, dich zeigen und sagen traust, was du denkst und fühlst, und dich auch in neue Situationen begibst, die mit einer gewissen Aufregung verbunden sind.

In der folgenden Liste findest du 80 mögliche Übungen für unterschiedliche Altersstufen, die dir helfen können, dein Ich zu stärken, sicher und selbstbewusst zu sein und deinen Mut zu pflegen.

Bewerte zunächst jede einzelne Übung von 0 (ganz leicht) bis 10 (sehr schwierig), je nachdem, wie einfach oder schwer diese Übung für dich ist. Anschließend unterstreichst du fünf bis zehn Übungen, die dir besonders wichtig erscheinen, um dein Ich zu stärken.

Schule

1. Im Unterricht als erster melden
2. An der Tafel etwas anschreiben
3. Ein Referat halten, vor dem du dich gerne drücken möchtest
4. Den Lehrer vor der Klasse bitten, die Hausaufgaben nochmals zu wiederholen
5. Auf dem Schulhof Schüler grüßen, mit denen du noch nie gesprochen hast
6. Auf dem Schulhof mit einer Schülerin/einem Schüler, den du nur vom Sehen kennst, ein Gespräch beginnen
7. Anmeldung zu einer Arbeitsgruppe (z. B. Schultheater)
8. Freiwilliges Vorturnen im Sportunterricht
9. Einem Mitschüler einen Teil von deinem Pausenbrot oder Getränk anbieten
10. Einen guten Schüler um Hilfe bei den Hausaufgaben bitten
11. Das Mathe-Heft deines Nachbarn ausleihen
12. Schwächeren Mitschülern deine Hilfe anbieten
13. Einen Klassenkameraden zu dir nach Hause einladen
14. Deinem Banknachbarn ein kleines Geschenk mitbringen

Einkaufen

15. Alleine zum Einkaufen gehen
16. Beim Bäcker um hellere (dunklere, weniger salzige usw.) Brötchen bitten
17. In einer Warteschlange jemanden bitten, vorgelassen zu werden
18. An der Kasse nach einem bestimmten Artikel fragen
19. Sich bei einer Verkäuferin nach dem Preis einer Ware erkundigen
20. Eine Ware umtauschen
21. Beim Bezahlen im Geschäft eine Bemerkung machen, aus der sich ein kurzes Gespräch ergeben kann
22. Bei einem Einkauf mit deinen Eltern an der Kasse selbst bezahlen
23. Um eine Einkaufstüte bitten

Öffentlichkeit

24. Eine Frau auf der Straße nach der Uhrzeit fragen
25. Einen jungen Mann nach einer bestimmten Straße fragen
26. In der Öffentlichkeit auf der Straße etwas essen
27. In eine öffentliche Bibliothek gehen und einen Angestellten bitten, dir bei der Suche nach einem Buchtitel behilflich zu sein
28. In einem Geschäft einen 10-Euro-Schein wechseln lassen, ohne etwas zu kaufen
29. In ein Friseurgeschäft gehen und einen Termin zum Haarschneiden vereinbaren
30. In einem Café, Restaurant oder in einem Kaufhaus nach einer Toilette fragen
31. Mit einer Respektsperson ein Gespräch beginnen (z. B. Bankangestellter, Lehrer, Pfarrer, Gruppenleiter usw.)
32. In der Straßenbahn ein Gespräch beginnen
33. Mit ungewöhnlicher Kleidung durch die Stadt laufen
34. In der Straßenbahn, Bus, Zug, U-Bahn eine fremde Person, die einem gegenüber sitzt, längere Zeit anschauen und anlächeln
35. Laut singend mit deiner Freundin durch die Stadt gehen
36. In der Fußgängerzone musizieren und einen Geld-Sammel-Hut aufstellen

37. Ungewöhnliche Kleidung tragen
38. Auf einer Party alleine tanzen

Gleichaltrige

39. Jemanden anrufen, den du nur flüchtig kennst
40. Mitschüler/Freunde fragen, ob du sie zu Hause besuchen kannst
41. Bei einer Freundin auswärts übernachten
42. Von einem Freund eine CD ausborgen
43. Einem Jungen, den du gerade kennen gelernt hast, eine SMS schicken
44. Ein Angebot zu rauchen ablehnen
45. Gegenüber einem Freund, über irgendein Thema (z. B. Computer, Film, Fernsehen usw.) eine andere Meinung vertreten
46. Ein zu ausgiebiges Telefongespräch abbrechen, z. B. mit den Worten, »sei mir bitte nicht böse, ich habe jetzt leider keine Zeit mehr, noch länger zu telefonieren«
47. Einen Freund um etwas bitten
48. Eine Geburtstagsfeier veranstalten
49. Mit einer Freundin über deine eigenen Schwächen reden
50. Ein Mädchen, das dir gefällt, nach ihrer Telefonnummer fragen
51. Eine E-Mail an einen Bekannten schreiben
52. Eine Verabredung treffen
53. Bei einem Problem eine Freundin/einen Freund um Rat fragen
54. Jemandem ein Kompliment machen

Familie

55. Einem Familienmitglied etwas sagen, das dich stört
56. Dich deiner Tante, deinem Onkel oder den Großeltern mit einem ganz persönlichen Problem anvertrauen
57. Ein Gefühl äußern (z. B. es ist mir peinlich, es ist mir unangenehm, ich bin ärgerlich, das enttäuscht mich usw.)
58. Dich entschuldigen, wenn du einen Fehler gemacht hast
59. Einen Wunsch äußern und deutlich machen, wie wichtig er dir ist
60. Auf einer Familienfeier ein Gedicht vorlesen

61. Deinen Eltern ein Gesellschaftsspiel vorschlagen und es ihnen erklären
62. Von einem Familienmitglied ein Kleidungsstück ausleihen
63. Verwandte überraschend besuchen
64. Den Eltern etwas Nettes sagen
65. Ein Familienmitglied um Hilfe bitten
66. Dich beschweren, wenn du das Gefühl hast, dass du ungerecht behandelt worden bist
67. In einem Gespräch die eigene Meinung vertreten
68. Deine Meinung so lange laut und deutlich wiederholen, bis jemand darauf eingeht
69. Über einen Erfolg oder ein erfreuliches Ereignis ausführlich berichten

Telefonieren/Auskünfte einholen

70. Dich bei der Auskunft nach einer Telefonnummer erkundigen
71. In einem Kaufhaus dich erkundigen, ob es auch eine Lebensmittelabteilung gibt
72. Bei einem öffentlichen Amt nach Öffnungszeiten fragen
73. Dich bei einer Bank nach Zinsen für ein Sparbuch erkundigen
74. Im Supermarkt nachfragen, ob sie einen bestimmten Artikel (z. B. Bleistifte, Badeschaum) führen
75. Dich bei der Zugauskunft nach Zugverbindungen erkundigen
76. In einem Spielwarengeschäft nach dem Preis für ein bestimmtes Spiel nachfragen
77. Dich bei einem Arzt nach den Sprechzeiten erkundigen
78. Beim Sender Auskunft über die Bedingungen für ein Gewinnspiel einholen
79. In einem Computergeschäft nachfragen, ob sie gebrauchte Computerartikel an- oder verkaufen
80. Bei einer Zeitung den Preis für eine Annonce erfragen

3.3 Tipps, um Freunde zu gewinnen

1. Gehe aus dir raus

Warte nicht immer darauf, dass ein anderer den ersten Schritt macht. Ein einfaches Hallo und ein Lächeln bewirken oft viel. Du wirst verblüfft über den Erfolg sein, den du erzielen wirst, wenn du dich zu einem freundlichen Gruß entschließt.

2. Schließe dich verschiedenen Gruppen an

Gehe in Vereine, die dich interessieren, in Neigungsgruppen innerhalb oder außerhalb der Schule, knüpfe Kontakte mit deinen Nachbarn, suche dir Jugendgruppen und andere Gelegenheiten, um Gleichaltrige zu treffen. Das hilft gegen Außenseitergefühle.

3. Zeige den Menschen, dass du an ihnen interessiert bist

Sprich nicht nur über dich selbst, stelle Fragen zu ihrer Person und ihren Interessen.

4. Sei ein guter Zuhörer

Das bedeutet, Menschen anzuschauen, während sie mit dir sprechen, und dem, was sie sagen, aufmerksam zu lauschen. Achte darauf, dass du in Gedanken nicht abschweifst.

5. Riskiere es, den anderen über dich selbst zu erzählen

Wenn du das Gefühl hast, dass es passt, dann erzähle den anderen von deinen Interessen und Talenten, z. B. wenn du Schach oder andere Spiele spielst und du andere kennen lernen möchtest, die Ähnliches tun, dann zeige deine Interessen – aber:

6. Sei kein Selbstdarsteller

Nicht jeder, den du triffst, wird deine Interessen und deine Fähigkeiten teilen. Versuche, dich auch für die Interessen anderer zu interessieren, dir Neues erklären zu lassen.

7. Sei ehrlich

Erzähle die Wahrheit über dich und deine Überzeugungen. Wenn du nach deiner Meinung gefragt wirst, äußere sie ehrlich und ernst. Freunde schätzen Ehrlichkeit – aber:

