

Info in leichter Sprache  
Fortbildung für Frauen

## Selbst-behauptung und Selbst-verteidigung

**S**ELbst-behauptung und

**M**ehr für

**A**lle Frauen

Expertin\* für mich selbst



\*Expertin für mich selbst bedeutet:

Ich kenne mich gut.

Ich weiß sehr viel über mich.

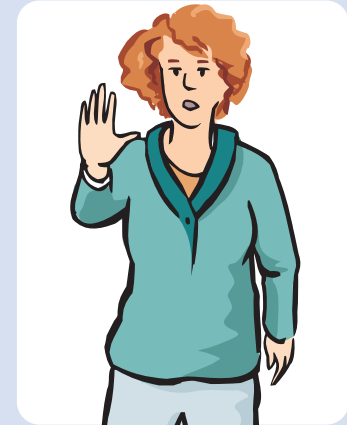


# Selbst-behauptung und Selbst-verteidigung

Expertin für mich selbst 

Sie üben und trainieren im Kurs:

- Wie sage ich deutlich: „**Nein!**“
- Wie zeige ich deutlich: „**Stopp! Ich will das nicht!**“
- Wie sage ich: „Das will ich.“
- Wie zeige ich: „Das gefällt mir.“
- Wie hole ich mir Hilfe.
- Wie kann ich mich wehren.
- Wie stark bin ich.



Das alles üben wir gemeinsam im Kurs.

Nach dem Kurs sind Sie stärker.

Dann können Sie sich besser wehren.

Dann können Sie anderen zeigen: So stark bin ich.



Tut Ihnen jemand weh?

Dann können Sie sich besser schützen.

Dann können Sie sich Hilfe holen.



8 Frauen und 2 Trainerinnen  
machen zusammen Übungen und Spiele.  
Die Übungen und Spiele machen Spaß.

Die Leiterin ist  
Elisabeth Klingseis



Der Kurs kann einen langen Termin haben.  
Dann dauert der Kurs 5 Stunden.  
Oder der Kurs hat mehrere kurze Termine.  
Dann dauert der Kurs jedes Mal 2 Stunden.



Film zu SELMA



## Kontakt

**Frauensportverein Münster**

Achtermannstr. 10–12

48143 Münster

[www.fsv-muenster.de](http://www.fsv-muenster.de)



E-Mail an:

[selmaprojekt@posteo.de](mailto:selmaprojekt@posteo.de)



Telefon:

Elisabeth Klingseis

0251 8715337



Info in leichter Sprache  
Fortbildung für Frauen

## Mein Körper als Frau Außenrum und innendrin: Ich bin eine Frau

Mein Körper – Mein Zyklus – Meine Tage

**S**ELbst-behauptung und

**M**ehr für

**A**lle Frauen

Expertin\* für mich selbst



\*Expertin für mich selbst bedeutet:

Ich kenne mich gut.

Ich weiß sehr viel über mich.



# Mein Körper als Frau

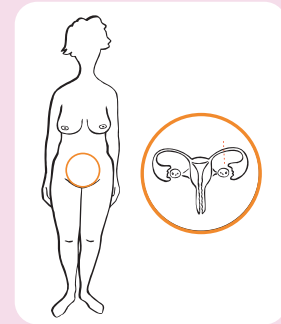
## Außenrum und innendrin: Ich bin eine Frau Mein Körper – Mein Zyklus – Meine Tage



Expertin für mich selbst

Sie lernen im Kurs:

- Mein Körper ist meine beste Freundin.
- Was ist in einem Frauenkörper.
- Wie bin ich selbst entstanden.
- Warum haben Frauen eine Blutung.



Wir sprechen miteinander über

- Sex alleine.
- Sex mit anderen.
- Schwanger werden und Verhütungsmittel.



Sie können selbst Fragen stellen.

Sie können auch nur zuhören.



Sie üben im Kurs auch:

- Mir gefällt etwas nicht. Dann sage ich: „**Nein**“.
- Mir tut etwas weh. Dann sage ich: „**Stopp!**“.
- Wie hole ich mir Hilfe.



8 Frauen und 2 Trainerinnen  
machen zusammen Übungen und Spiele.  
Die Übungen und Spiele machen Spaß.

Die Leiterin ist  
Elisabeth Klingseis



Der Kurs kann einen langen Termin haben.  
Dann dauert der Kurs 5 Stunden.  
Oder der Kurs hat mehrere kurze Termine.  
Dann dauert der Kurs jedes Mal 2 Stunden.



Film zu SELMA



## Kontakt

**Frauensportverein Münster**  
Achtermannstr. 10–12  
48143 Münster  
[www.fsv-muenster.de](http://www.fsv-muenster.de)



E-Mail an:  
[selmaprojekt@posteo.de](mailto:selmaprojekt@posteo.de)



Telefon:  
Elisabeth Klingseis  
0251 8715337



Info in leichter Sprache  
Fortbildung für Frauen

## Anders als ich – Anders als du Mit Unterschieden zusammen leben

**S**ELbst-behauptung und

**M**ehr für

**A**lle Frauen

Expertin\* für mich selbst



\*Expertin für mich selbst bedeutet:

Ich kenne mich gut.

Ich weiß sehr viel über mich.



# Anders als ich – Anders als du

## Mit Unterschieden zusammen leben



Expertin für mich selbst

Sie lernen und üben im Kurs:

- Wie sage ich anderen: „Das will ich.“
- Wie zeige ich anderen: „Das gefällt mir.“
- Was mag ich an mir selbst.
- Was gefällt mir an anderen.



Unterschiedliche Menschen mögen Unterschiedliches.

Ein Beispiel: Lena mag laute Musik – Petra mag ruhige Spiele.

Unterschiedliche Menschen brauchen Unterschiedliches.

Beim Beispiel: Lena braucht Kopf·hörer – Petra braucht Spiel·karten.



Wir überlegen mit Ihnen:

- Was stört mich.
- Was mag ich nicht.
- Was möchte ich anders haben.
- Was kann ich selbst tun.
- Wer kann mir helfen.





8 Frauen und 2 Trainerinnen  
machen zusammen Übungen und Spiele.  
Die Übungen und Spiele machen Spaß.

Die Leiterin ist  
Elisabeth Klingseis



Der Kurs kann einen langen Termin haben.  
Dann dauert der Kurs 5 Stunden.  
Oder der Kurs hat mehrere kurze Termine.  
Dann dauert der Kurs jedes Mal 2 Stunden.



Film zu SELMA



## Kontakt

**Frauensportverein Münster**  
Achtermannstr. 10–12  
48143 Münster  
[www.fsv-muenster.de](http://www.fsv-muenster.de)

E-Mail an:  
[selmaprojekt@posteo.de](mailto:selmaprojekt@posteo.de)

Telefon:  
Elisabeth Klingseis  
0251 8715337

