

## Ich trau` MICH!

Ein Kurs für Jungen der 5. bis 9. Klasse

Hast du dir eigentlich schon einmal Gedanken gemacht, ...

*... wie du wirklich bist?*

*... wer du wirklich bist?*

*... was du gut kannst und was du möchtest?*

*... wie du dich fühlst, wenn du mit deiner Familie, mit deinen Freunden, in der Schule oder ganz alleine bist?*

In unserem Kurs interessieren wir uns für *dich*! Zusammen mit dir und den anderen Jungen wollen wir herausfinden, was euch tiefer bewegt, was ihr denkt, fühlt, ihr euch wünscht und was ihr wollt. Wir werden sehr viel aktiv sein, Spiele spielen, uns bewegen, Theater spielen, improvisieren und auch mal gemeinsam zur Ruhe kommen.

In all dem, was wir während dieses Kurses mit euch machen, könnt ihr euch neu erfahren. Das hilft euch dabei, in eurem eigenen Leben mutiger, kraftvoller, klarer und offener zu sein – zum Beispiel im Kontakt mit euren Eltern, euren Mitschülern, Freunden oder sogar euren Lehrern. Auch werden wir mit euch immer wieder über verschiedene Themen sprechen, die euch beschäftigen, interessieren und von denen ihr vielleicht sogar denkt, dass ihr darüber mit niemandem sprechen könnt.

In unserem Kurs folgen wir keinem festen Plan, so wie du das sicherlich meistens aus der Schule kennst. Stattdessen schauen wir immer, was für dich und natürlich auch die anderen Jungen gerade wirklich wichtig und wertvoll ist.

Wir, Lars-Erik und Eric, laden dich herzlich ein, dich mit all deinen Fragen, Themen und Wünschen einzubringen – denn dieser Kurs ist für *dich*!

## Inhaltliche Hintergrundinformationen für Eltern

Es ist uns ein großes Anliegen, insbesondere Jungen zu ermutigen, sich auf ihre Empfindungen und Gefühle einzulassen und sich mit diesen ehrlich zu zeigen. Ebenso wichtig ist es uns aber auch, Jungen in ihrer wahren inneren Kraft und Energie zu unterstützen. Beides ist essenziell, um eine innere Balance und Stabilität in sich selbst zu befördern.

Zudem werden wir uns damit beschäftigen, mit welchen Rollenbildern und Vorstellungen die Jungen tagtäglich in der Schule, im Freundeskreis, durch Social-Media aber auch in ihrer Familie konfrontiert sind. Denn all dies beeinflusst und prägt ihre eigene Identitätsbildung.

Auf Grundlage der AMW arbeiten wir immer situativ-intuitiv, um die Kinder und Jugendlichen im jeweiligen Moment wirklich zu erreichen und ihnen das zu ermöglichen, was sie gerade brauchen. Dabei verbinden wir unterschiedliche Elemente miteinander: Körperwahrnehmungsübungen, Sinneserfahrungen, tiefe und wahrhaftige Gespräche, authentischer und intuitiver Ausdruck, Theaterarbeit, rhythmische Arbeit, Erfahrungen in und mit der Natur, Ruhe- und Stilleübungen und ebenso eine große Portion Freude.

Die Regelmäßigkeit der Termine hilft den Jungen, sich Schritt für Schritt tatsächlich ein Stück näher zu kommen und Vertrauen in sich selbst zu generieren. Gleichzeitig ermöglicht es ihnen, das Erlebte in ihren Alltag zu integrieren und dort neue Erfahrungen zu machen. Über diese können sie bei ihrem folgenden Kurstermin mit uns sprechen – und über eine ehrliche Reflexion in der Gruppe Stärkung, Ermutigung und Zuspruch erfahren.

Wichtigstes Ziel ist uns die Stärkung und Förderung des Selbstvertrauens:

- Eigenwert: „*Ich traue mich*, mir selbst, meinen Gefühlen, meinen Wünschen und meinen Bedürfnissen einen Wert und eine Bedeutung zu geben.“
- Eigenverantwortung: „Ich fühle, was ich will, was ich brauche, was mir entspricht und *traue mich*, danach zu handeln.“
- Gefühle und Empfindungen: „*Ich traue mich*, mich auf meine eigenen Empfindungen einzulassen und fühle, wie es mir wirklich geht.“
- Eigene Energie und Kraft: „Ich erfahre mich in meiner eigenen Stärke und *traue mich*, meine Intensität, Kraft und Energie zu leben.“
- Selbsta Ausdruck: „Ich sage, was ich fühle, was ich brauche, was mir gefällt und nicht gefällt und *traue mich*, mich darin zu zeigen!“

Zum Ende des Kurses gehört ein individuelles Abschlussgespräch mit Ihnen als Eltern als fester Bestandteil dazu. In diesem Rahmen teilen wir unsere Beobachtungen und Erfahrungen mit Ihnen und reflektieren gemeinsam, wie Ihr Sohn konkret im Alltag positiv unterstützt werden kann.

Das Gespräch wird im Anschluss an das letzte Modul stattfinden. Die genauen Informationen zu Zeit und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben.