

Thema und Inhalte	Kompetenzen
Umgang mit Grenzen Selbstgrenzen/Eigenwahrnehmung Abgrenzungsfähigkeit/Selbstschutz	Die Schülerinnen und Schüler... • nehmen das Recht auf eigene Grenzen als natürliches Bedürfnis des Menschen wahr und erkennen es an. • spüren und benennen eigene körperliche, mentale und emotionale Grenzen. • üben persönliche Grenzen bewusst und respektvoll zu formulieren. • erkennen die Bedeutung von Abgrenzung für das eigene Wohlbefinden und zwischenmenschliche Beziehungen. • erkennen, dass Grenzen nicht „gut“ oder „schlecht“ sind. • erkennen eigene Ängste beim Setzen von Grenzen und reflektieren deren Ursachen. • achten eigene Grenzen und die Grenzen anderer und handeln respektvoll.

--	--