

## Mädchen stärken Selbstvertrauen

**Herzebrock-Clarholz** (ibe). Zwölf Mädchen im Alter von sechs bis zehn Jahren haben am Wochenende an einem ganzheitlichen Training für mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Kommunikation und Lebensfreude teilgenommen. Gleichstellungsbeauftragte Julita Duffe von der Gemeinde Herzebrock-Clarholz hatte die kindgerechte Schulung organisiert. Konflikt- und Entspannungstrainerin Veronika Bußmann leitete die Maßnahme.

Mit bewegungsorientierten Spielen und Übungen lernten sich die Teilnehmerinnen am Samstag zu Beginn erst einmal kennen. Es folgten Gespräche zur Förderung des eigenständigen Denkens und des Argumentierens. Mit der künstlerischen Darstellung eines Selbstplakats wurden eigene Potenziale entdeckt. Fragen wie „Was kann ich?“ wurden entweder schriftlich oder gemalt auf Papier fixiert. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt.

Manche Mädchen verzieren ihr Plakat mit Glitzersteinchen, andere bekleben es mit Muscheln. Am Sonntag stand unter anderem das Thema Mobbing auf der Themenliste. Auch über Manipulation und Gruppenzwang wurde diskutiert. Die Mädchen waren in den insgesamt zwölf Unterrichtsstunden an beiden Tagen samt Pause immer voll bei der Sache. Kein Wunder, denn Ziel des Trainings war auch, in der Gruppe Spaß zu haben.



**Gut drauf:** Was in ihnen steckt, brachten die jungen Teilnehmerinnen des Lehrgangs malerisch aufs Papier. Bild: Ibeler