



## Hilfe – Wie kann ich selbstbewusster auftreten?

### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen, Zielsetzungen

- SuS entwickeln Hilfsvorschläge.

### Arbeits- und Sozialformen

- Arbeit in Gruppen und einzeln
- Austausch in der Klasse

### Zeitfenster

- 2 Lektion

### Vorbereitung/Material

- «Wie kann ich selbstbewusster auf andere zugehen»? und Antwort kopieren

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
30'	SuS lesen in Gruppen den Text von Lola10 «Wie kann ich selbstbewusster auf andere zugehen»? und schreiben ihr eine Antwort. «Liebe Lola10,...»	Text «Wie kann ich...»
30'	Im Plenum werden die Antworten vorgelesen und diskutiert: <ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn ich Lola10 wäre, was wäre für mich hilfreich, was weniger?</li><li>• Wo bekommt Lola10 Unterstützung?</li></ul>	
15'	Zum Vergleich lesen die SuS die Antwort des Tschau-Teams. <ul style="list-style-type: none"><li>• Schreibe für dich einen Gedanken auf, den du ausprobieren möchtest.</li></ul>	Antwort
15'	Austausch zu Zweit oder Dritt: <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie findet ihr die Antwort vom Lola-Team? Was gefällt euch, was nicht?</li><li>• Freiwillig: Wenn ihr mögt, könnt ihr den aufgeschriebenen Gedanken, den ihr für euch ausprobieren möchtet, den anderen mitteilen. Wie und bis wann möchtet ihr den Gedanken umsetzen?</li></ul>	

### Quelle

- Tschau.ch, Jugendberatung und Jugendinformation, Fragenarchiv.  
Download (23.11.2021): [tschau.ch: Fragenarchiv](https://tschau.ch/fragenarchiv)

## «Wie kann ich selbstbewusst auf andere zugehen?»

Liebes Tschau-Team

Der Titel verrät eigentlich schon alles. Ich werde im Herbst in einer neuen Klasse einsteigen. Da zu dieser Zeit alle schon Zeit hatten sich kennenzulernen werde ich die Neue sein. Ich bin nur leider ziemlich schüchtern und interessiere mich überhaupt nicht für die Dinge, die den «durchschnittlichen Bürger» interessieren. Wie kann ich selbstbewusst auf die Anderen zugehen, mich integrieren und dabei trotzdem noch ich sein? Ich habe keine Ahnung wie ich das peinliche Schweigen nach den ersten paar 0815 Worten überbrücken kann und was ich z.B. besser sagen könnte als hallo und was sind deine Hobbys? Wie kann ich lockerer, selbstsicherer und redegewandter werden ohne meine eigene Persönlichkeit zu verlieren? Vielen Dank im Voraus :)

LoLa10

Quelle: [tschau.ch: Fragenarchiv](https://tschau.ch/Fragenarchiv)

## Antwort vom Tschau-Team

Liebe LoLa10,

eine spannende Frage, die du stellst. Ich kann gut verstehen, dass du dir überlegst, wie die neue Klasse sein wird und was du tun könntest, damit du dich schnell wohlfühlst. Toll finde ich, dass du dich so differenziert wahrnimmst und auch sagst, dass du dich nicht verbiegen möchtest. Kompliment!

Ich weiss nicht, wie es dir geht. Aber ist es nicht oft so, dass man zu Kolleginnen und Kollegen schnell einen Draht findet, bei denen man spürt, dass sie sich so mögen wie sie sind, die zu sich stehen und die gleichzeitig auch offen sind, andere zu respektieren, wie sie sind? Ich könnte mir gut vorstellen, dass es sehr selbstbewusst und entspannt rüberkommt, wenn du zu dem stehst, was du magst, und gleichzeitig interessiert zuhörst, was die anderen mögen. Lass dich auf ihre Welt ganz unvoreingenommen ein und setze dich nicht unter Druck. Lass die Situation auf dich wirken. Niemand nimmt dir übel, wenn du Zeit brauchst, um dich einzugewöhnen.

Was du beachten könntest:

- Alle werden deinen Namen kennen, weil du neu bist. Es kommt immer sehr sympathisch rüber, wenn du schnell auch die Namen der Kolleginnen und Kollegen kennenzulernst und sie auch so ansprichst.
- Signalisiere Offenheit: D.h. versuche, deine MitschülerInnen direkt anzusehen, höre aktiv zu, wenn sie erzählen, frage nach, wenn dich etwas interessiert. Gute und einfühlsame ZuhörerInnen sind nämlich mindestens so wichtig wie solche, die gut reden können. Da wirst du schnell herausspüren, ob es auch Jungen oder Mädchen hat, die ganz ähnlich ticken wie du - Klassen sind ja bunt gemischt.
- Entdecke die Rituale: Jede Klasse hat ihre Eigenheiten und Gewohnheiten. Sie ganz unvoreingenommen kennenzulernen, hilft sehr, sich zu integrieren. Keine Angst: Du musst nicht alles gut finden, aber es vermittelt dir auch Sicherheit und Zugehörigkeitsgefühl, wenn du immer besser verstehst, wie die Klasse tickt.
- Wenn du schüchtern bist: Nimm dir vor, dich an jedem Tag ein wenig mehr vorzuwagen: z.B. einmal nach der Schulstunde noch eine Bemerkung zum Pultnachbarn zu machen; in der Mensa bewusst an einen Tisch sich dazusetzen, wo schon andere sitzen; nach einer Woche zum Einstand einen Cake für die ganze Klasse mitbringen, der dann in der Pause gegessen werden kann; aufmerksam zuhören und nachfragen, wenn dich etwas interessiert oder es dir angemessen scheint, Feedback

zu geben; sich mitfreuen, wenn jemandem etwas gelingt und auch sagen, wenn dir etwas gefällt, usw. Lass am Abend den Tag Revue passieren und freue dich auch mit dir, wenn du mit etwas besonders zufrieden bist. Sei nicht zu streng, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt - nur durch machen kann man lernen. So sammelst du Erfahrungen und entwickelst auch ein Gespür für die Art, wie du dich einbringen kannst und gleichzeitig wohl dabei fühlst.

Weniger um den Einstieg in eine neue Klasse, jedoch rund ums Thema Selbstbewusstsein dreht sich dieser Link: <http://www.zeitzuleben.de/2228-selbstbewusstsein-und-selbstvertrauen-10-tipps/>

Klick mal rein. Ich finde, dass das Punkteprogramm sehr hilfreich ist, wenn du Schritt für Schritt noch entspannter und lockerer zu dir selber stehen möchtest. Nun wünschen dir von Herzen einen guten Start und senden dir liebe Grüße, dein Tschau.

Quelle: [tschau.ch: Fragenarchiv](http://tschau.ch/Fragenarchiv)