



## 1. Meine Gefühle sind richtig und wichtig!

*Bewegung: rechte Hand auf linke Brust*

## Deine Gefühle sind richtig und wichtig!

*Bewegung: linke Hand auf rechte Brust*

## 2. Ich sag nein – lass das sein!

*Bewegung: Hände in Neinhaltung nach vorn*

## Grenzen setzen nicht verletzen!

*Bewegung: Hände nacheinander in Kreuzhaltung vor die Brust*

## 3. Ein gutes Geheimnis behalte ich für mich,

*Bewegung: linke Hand bildet eine Schale, rechte Hand deckt Schale zu*

## ein schlechtes Geheimnis sage ich weiter!

*Bewegung: Hände bilden einen Trichter vor dem Mund, Stimme laut*

## 4. Ich kann helfen

*Bewegung: mit ausgestreckten Armen und Händen Hilfe anbieten*

## und mir Hilfe holen!

*Bewegung: mit ausgestreckten Armen Hilfe holen*

## 5. Denn eines sag ich dir,

*Bewegung: Zeigefinger zeigt auf sich und dann ausgestreckt nach vorn*

## mein Körper gehört mir!

*Bewegung: sich selbst freundlich in die Arme nehmen*

## Fünf Schutzbotschaften zur Persönlichkeitsstärkung