

Rückmeldung der Trainingsmädchen in Rorschach

Was lernst du im Mädchenpowertraining?

- Selbstvertrauen
- Wie ich mich bei Tätern verhalte und mich verteidigen.
- Wie ich mich auf dem Pausenplatz verteidigen kann.
- Selbstbewusster durch die dunklen Gassen gehen.
- Die richtige Körpersprache einsetzen.
- Mich besser in Alltagssituationen mit Worten zur Wehr setzen.
- Selbstbewusster hin stehen und meine Meinung sagen.

Was gefällt dir besonders gut?

- Das ich andere Mädchen kennenlernen
- Ich kann offen über meine Probleme und Ängste reden und werde nicht ausgelacht
- Zu wissen wie viel Kraft ich in meiner Faust habe.
- Es ist nur für Mädchen!