

Planung für eine Unterrichtseinheit: Grenzen setzen, wenn du unter Druck gesetzt wirst

Worum geht es?

In einer Welt voller Erwartungen an uns selbst und an andere ist es entscheidend, die Fähigkeit zu haben, **Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen**. Wichtig ist, unsere eigenen Bedürfnisse zu respektieren. Das Setzen von Grenzen und das Ablehnen von Dingen, die nicht zu unserem **Wohlbefinden** beitragen, ist nicht nur gesund, sondern auch ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge. Hierbei geht es darum, die Balance zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstschutz zu finden.

Manchmal ist es eine echte Herausforderung, "Nein" zu sagen, besonders wenn unsere Energie begrenzt ist oder wenn wir uns überwältigt fühlen.

Das **Hilfsangebot von NoA** ist auf diese Situation ausgerichtet: Wenn jemand nach deinem Namen, deiner Nummer oder deinem Instagram-Account fragt, du aber anonym bleiben möchtest, stell dich als "Noa" vor und gib die Nummer 0157 5302 4990 oder den Instagram-Account @_call_me_noa_ weiter. Die andere Person bekommt automatisch eine Nachricht, die erklärt, dass du dich nicht wohlfühlt hast.

Rahmenbedingungen:

Die Lerneinheit beinhaltet ein [Video \(2:07 min\)](#), das auf dem YouTube-Kanal von Noa e.V. aufgerufen werden kann. Darin ist eine Situation dargestellt, in der eine Person eine andere nach ihrem Namen und ihrer Telefonnummer fragt. Die gefragte Person fühlt sich sichtlich unwohl möchte dies nicht. Nach mehrmaligem Nachfragen gibt sie schließlich die "Nummer ohne Anruf" von NoA weiter.

An mehreren Stellen werden Texttafeln mit **Reflexionsfragen** eingeblendet.



Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren (1-30 Personen)



Zeitbedarf für die Lerneinheit: ca. 45 Minuten (je nach Gruppengröße)



Materialien: internetfähiges Gerät mit Beamer



Kognitive Lernziele:

- Die Lernenden können die dargestellte Kommunikation analysieren und bewerten.
- Die Lernenden kennen das Informationsangebot von NoA.
- Die Lernenden können zukünftig selbst das Hilfsangebot von NoA anwenden.



Affektive Lernziele:

- Die Lernenden sind für das Thema **Grenzüberschreitendes Verhalten** sensibilisiert.
- Die Lernenden stellen einen emotionalen Bezug her und drücken ihre Haltung auf dieser Grundlage aus.

Planung für eine Unterrichtseinheit: Grenzen setzen, wenn du unter Druck gesetzt wirst

Ablaufplan

(bei einer Gruppengröße mit ca. 20 Personen)

Zeit	Aktivität	Material/ Medien	Thema	Reflexion (-sfragen)	Lernziele
0:00- 0:07	Plenum	individuelle Gestaltung (als Hilfestellung kann die Einführung dieser Lehr- veranstaltungs- planung genutzt werden)	Einführung		Die Lernenden verstehen die Relevanz des Grenzen- Setzens, Nein- Sagens und der angenehme n Gesprächs- führung.
	Video schauen	Internet-fähiges Gerät mit Beamer, Video aufgerufen Stelle im Video: 0:00-0:25	Hilfsbereit- schaft und Ansprechen		Die Lernenden identifi- zieren sich mit der Situation.
0:08- 0:13	Plenums- gespräch	Internet-fähiges Gerät mit Beamer, Video aufgerufen Stelle im Video: 0:26-0:30 PAUSE	Nach der Tefefon- nummer fragen	Warst du schon einmal in so einer Situation? - Welche Rolle nimmst du in der Situation ein? Was sind die Erfahrungen anderer Lernender?	Die Lernenden beziehen die dargestellte Situation auf ihre Erfahrungen.

Planung für eine Unterrichtseinheit: Grenzen setzen, wenn du unter Druck gesetzt wirst

Zeit	Aktivität	Material/ Medien	Thema	Reflexion (-sfragen)	Lernziele
	Video schauen	Stelle im Video: 0:30-0:34	Nein sagen, Nein akzeptieren		Die Lernenden versetzen sich selbst in die Situation.
0:13- 0:18	Plenumsges präch	Stelle im Video: 0:35-0:40 PAUSE	Umgang mit Ablehnung und Druck- situationen	Wie kannst du in so einer Situation reagieren? -Wie fühlt es sich an, wenn du unter Druck gesetzt wirst? -Wie wirkt sich das auf dein Verhalten aus?	Die Lernenden reflektieren Kommuni- kation.
	Video schauen	Stelle im Video: 0:41-0:44	Grenzen setzten und kommuni- zieren		Die Lernenden erkennen unange- messenes Verhalten.
0:18- 0:23		Stelle im Video: 0:45-0:48 PAUSE	Grenzen akzeptieren	Was wünschst du dir, wie die andere Person reagiert? -Welches Bedürfnis hast du in diesem Moment?	Die Lernenden reflektieren ihre Bedürfnisse.

Planung für eine Unterrichtseinheit: Grenzen setzen, wenn du unter Druck gesetzt wirst

Zeit	Aktivität	Material/ Medien	Thema	Reflexion (-sfragen)	Lernziele
	Video schauen	Stelle im Video: 0:49-1:01	Grenz- verletzung		Die Lernenden werten die Grenz- verletzung auf Grundlage ihrer Emotionen.
0:24- 0:30	Plenumsges präch	Stelle im Video: 1:01-1:06 PAUSE	Emotionen bei Grenz- verletzung	Wie fühlt sich diese Situation für dich an? -Welche körperlichen Reaktionen treten beim Anschauen auf? -Welche Gedanken hast du zum Gesehenen?	Die Lernenden ordnen ihre Haltung im Verhältnis zu anderen Aussagen ein.
0:30- 0:31	Video schauen	Stelle im Video: 1:07-2:07	Umgang mit Grenzverlet zungen und das Hilfsangebo t von NoA		Die Lernenden kennen das Hilfsangebot von NoA.

Planung für eine Unterrichtseinheit: Grenzen setzen, wenn du unter Druck gesetzt wirst

Zeit	Aktivität	Material/ Medien	Thema	Reflexion (-sfragen)	Lernziele
0:31- 0:35	Plenums- gespräch		Umgang mit Grenzverlet- zungen und das Hilfsangebo- t von NoA	<p>Wie wurde hier mit der Grenzverletzung umgegangen?</p> <p>-Was wären Alternativen gewesen? -Was hättest du persönlich getan? -Warum ist NoA hier ein Ausweg, der auch der grenzüberschreitende n Person weiter hilft?</p>	<p>Die Lernenden ordnen ihre Haltung ein. Sie bewerten das Angebot von NoA.</p>
0:35- 0:40	Gruppen- oder Einzel- arbeit	<p>Internet- fähiges Gerät mit Beamer oder mobile Endgeräte pro Gruppe, Website https://noanruf.de/nummer-bekommen/aufgerufen</p>	<p>Erkunden des Hilfs- und Information sangebots von NoA</p>		<p>Die Lernenden analysieren das Angebot von NoA.</p>

Planung für eine Unterrichtseinheit: Grenzen setzen, wenn du unter Druck gesetzt wirst

Zeit	Aktivität	Thema	Reflexion (-sfragen)	Lernziele
0:40- 0:45	Plenums- gespräch	Abschluss- reflexion	<p>Was sind Strategien beim grenz-überschreitenden Verhalten?</p> <p>-Wirst du das Angebot von NoA in Zukunft nutzen? Warum, warum nicht?</p>	Die Lernenden kennen Strategien beim grenzüberschreitenden Verhalten, sie können zukünftig selbst das Hilfsangebot von NoA anwenden. Sie drücken ihre Haltung dazu aus.

Hinweise:

Pausiere das Video an den Stellen, an denen die Texttafeln eingeblendet werden. Haltet kurz inne und sprecht über die eingeblendete Frage. Als zusätzliche Impulse können dir die Fragen aus dem Ablaufplan dienen.

Über NoA

Noa e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, auf grenzüberschreitendes Verhalten hinzuweisen, um dieses abzubauen. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, indem ein Hilfs- und Informationsangebot für Menschen besteht, die grenzüberschreitendes Verhalten erfahren und solche, die dieses ausüben.

NoA Level Up ist das Bildungsangebot von Noa e.V. Auf der Internetseite

www.noanruf.de/noa-level-up/ findest du Materialien zum Thema

Grenzüberschreitendes Verhalten. Dieses ist sowohl für die eigene Weiterbildung und Reflexion als auch für eine gemeinsame Bearbeitung geeignet.

Kontakt

 info@noanruf.de

FOLLOW

NoAnruf.de

