

# Workshop

## HERZ, SEX & SPIRIT – Unter Mädchen über Liebe sprechen

---

Der Workshop bietet Mädchen die Möglichkeit, sich mit ihrem Körper, ihren Stärken und der Wahrung von Grenzen auseinanderzusetzen. Individuelle Probleme sowie Konflikte werden dazu methodisch passend und lösungsorientiert aufgegriffen. Das Angebot fördert einen positiven Zugang zum eigenen Körper, stärkt das Selbstbewusstsein der Jugendlichen und unterstützt eine selbstbestimmte Haltung.

**Zielgruppe:** weibliche Jugendliche ab 13 Jahre, max. 15 TN

**Dauer:** ein Projekttag (6 Unterrichtsstunden) oder nach Absprache

**Inhalte:**

- Stärkung des Körperbildes und der Körperwahrnehmung
- Aktivierung von Ressourcen und Stärken
- Umgang mit Grenzen/ Grenzüberschreitung, Konsensrad
- Selbsterfahrung in der Gruppe
- Vermittlung von Präventionsbotschaften
- Beantworten von Fragen zur Sexualaufklärung, körperlicher Entwicklung, zu Liebe, Sexualität und Beziehungen (über eine anonyme Fragenbox)
- Prävention von (u.a. sexualisierter) Gewalt

Ich passe die Inhalte flexibel an die jeweilige Problematik der Gruppe an.

Video: [Eindrücke, ausgewählte Fragen und Feedbacks](#)



**Ziele:**

Die Mädchen

- ... setzen sich mit ihrem eigenen Körper, ihren Stärken und Grenzen lebendig auseinander.
- ... bearbeiten eigene Konflikte handlungs-, lösungs- und ressourcenorientiert mit gezielten Übungen.
- ... setzen sich in einem sicheren Raum mit ihren Fragen zu Liebe, Sexualität und Beziehung auseinander.
- ... machen die Erfahrung, wie sie wirksam für sich selbst eintreten können.
- ... kennen Präventionsbotschaften, ihre Rechte und Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen.

**Wer ich bin:**

Mein Name ist DOREEN MEHNER.

Ich bin Resilienzcoach, Trainerin für Potenzialentfaltung, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz, pädagogische Beraterin, Seminarleiterin bei [Glückscampus Seminare](#) und Multiplikatorin für Liebesforschung ([ZEGG](#)).

<https://www.bunterwachsen.de/herz>

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung, Resilienz
- Ressourcen- und lösungsorientiertes Coaching/ Training
- Kreativ-integrative Körper- und Gefühlsarbeit
- Herz-zu-Herz Kommunikation

Kontakt und Anfragen:

[bunterwachsen@gmail.com](mailto:bunterwachsen@gmail.com), Tel.: 0162-9531103

**Honorar inklusive eines kostenlosen Vorgesprächs:**

750 Euro zzgl. Reisekosten

