



## ICH MAG MICH ÜBUNG

1. Zeichne die folgende Tabelle mit drei Spalten auf ein leeres Blatt oder fülle sie direkt hier aus.

- **Wenn du dich als Mädchen fühlst**, dann beginnst du in der ersten Spalte als Mädchen und machst in der zweiten Spalte aus Sicht eines Jungen weiter. Die dritte Spalte ist für alle gleich.
- **Wenn du dich als Junge fühlst**, dann beginnst du in der ersten Spalte als Junge und machst in der zweiten Spalte aus der Sicht eines Mädchens weiter. Die dritte Spalte ist für alle gleich.
- **Wenn du dich keinem der beiden Geschlechter zuordnest**, dann darfst du selbst die Reihenfolge und Sicht auswählen.

Beantworte die Fragen direkt in der Tabelle.

**Darum bin ich gerne ein  
Mädchen/ein Junge:**

**In dieser Situation würde ich  
gerne ein Junge/ein Mädchen  
sein:**

**In dieser Situation möchte  
ich weder ein Junge noch ein  
Mädchen sein:**

2. Beantworte nun folgende Fragen für dich. Schreibe deine Gedanken in Stichpunkten dazu auf.

- Welche Vor- und Nachteile hat es, ein Mädchen oder ein Junge zu sein?

## VORTEILE

## NACHTEILE

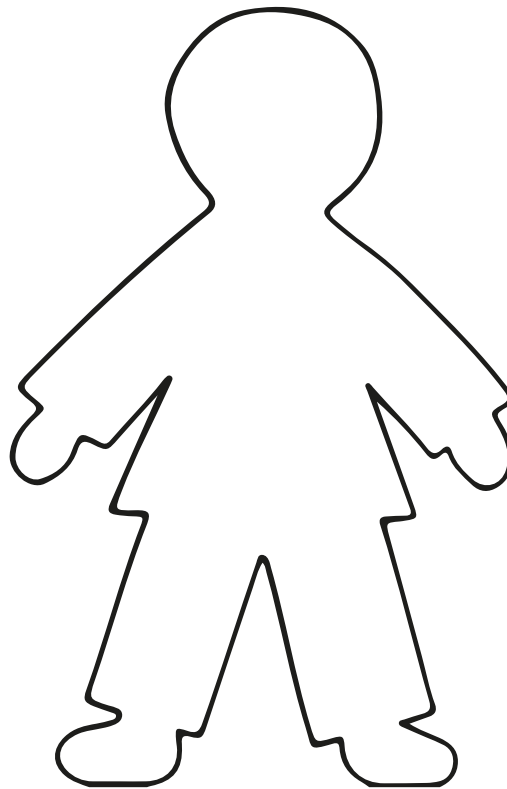
---

- Wie geht es dir, wenn du nicht erkennen kannst, ob jemand ein Mädchen oder ein Junge ist? Verhältst du dich anders? Hast du andere Erwartungen?
  
- Fällt es dir schwer, dich „anders als die anderen“ zu verhalten? Warum?
  
- Was hindert dich „Ich“ oder „Du selbst“ zu sein: das Verhalten der anderen oder dein eigenes Verhalten? Warum ist das so?

3. Sammele nun so viele Punkte (nur positive!) wie möglich, aber mindestens 8 Punkte, zu folgender Frage:

- Ich mag mich, weil...  
Schreibe die Punkte auf dein Blatt Papier oder in die Vorlage hier.
- Dein „Ich mag mich“ Plakat kannst du in deinem Zimmer aufhängen oder in eine Schublade packen. Hole das „Ich mag mich“ Plakat immer wieder heraus und lese es dir durch. Gerne kannst du dann auch neue Punkte dazuschreiben.

# ICH MAG MICH, WEIL:



4. Optional: Schreibe einen Brief an eine Freundin/einen Freund deiner Wahl. Schreibe ihr/ihm in mindestens fünf Sätzen, warum sie/er super ist und was du an ihr/ihm magst!