

Evangelische Hochschule Nürnberg

Fakultät für Sozialwissenschaften

Studiengang Soziale Arbeit (B.A.)

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Arts (B.A.)

Vom Selbstporträt zum veränderten Selbstbild –

Ein medienpädagogisches Fotoprojekt im Frauenhaus

Verfasserin: Svenja Wöllner

Erstgutachterin: Hanna Moritzen

Zweitgutachter: Prof. Dr. Dennis John

Abgabetermin: 14.01.2022

Abstract

In dieser Arbeit wird ein Projekt zur Förderung des Selbstwerts von Bewohnerinnen des Frauenhaus Fürth sowie der Stärkung ihrer Beziehungen untereinander vorgestellt. Dabei liegt das Augenmerk auf Methoden der aktiven Medienarbeit, insbesondere Fotografie. Ziel ist es, dass die Frauen, im Rahmen eines von ihnen konzipierten Fotoshootings, ein Bild von sich als ihr starkes Selbst kreieren. Zuvor werden die Themenfelder Medienpädagogik, Häusliche Gewalt und Selbstwert theoretisch bearbeitet. Auf Basis dieses Wissen wird das Projekt anschließend nach dem Sechsschritt konzipiert, durchgeführt und reflektiert.

Schlüsselwörter: aktive Medienarbeit – Häusliche Gewalt – Selbstwert – Seminararbeit – Fotografie

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Medienpädagogik	2
2.1. Definition	2
2.2. Medienkompetenz	3
2.3. Aktive Medienarbeit.....	4
2.4. Medienpädagogische Projektarbeit	5
3. Häusliche Gewalt und ihre Opfer	6
3.1. Definition	6
3.2. Beziehungstypen	8
3.3. Dynamiken Häuslicher Gewalt	9
3.4. Gewaltkreislauf nach Walker	10
3.5. Situation von Opfern in der Gewaltbeziehung	11
3.6. Folgen von häuslicher Gewalt	13
4. Selbstwert	14
4.1. Definition	14
4.2. Selbstwertförderung und Selbstwertgefährdung	16
4.3. Säulen des Selbstwerts	17
5. Konzept der medienpädagogischen Intervention im Frauenhaus	19
5.1. Rahmenbedingungen.....	19
5.2. Situationsanalyse	22
5.3. Ziele der sozialpädagogischen Intervention.....	24
5.4. Planung	26
5.4.1. Methodenauswahl	26
5.4.2. Geplanter Ablauf des Projekts.....	28
5.5. Durchführung.....	31
5.6. Reflexion	37
5.6.1. Selbstreflexion.....	37
5.6.2. Feedback der Einrichtung	39
5.6.3. Überprüfung der Ziele	40
6. Fazit	42
7. Literaturverzeichnis	43
8. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	47
9. Anhang	

1. Einleitung

„In Deutschland wird jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von physischer und/oder sexualisierter Gewalt.“¹ Um diesem Schicksal zu entgehen wird Frauen von klein auf beigebracht sich in Acht zu nehmen und vorsichtig zu sein. Diese Angst, ein Opfer von Gewalt zu werden, teilen die meisten Frauen. Doch was ist mit den Frauen, die eine oder mehrere Gewalttaten erleben mussten? Sie müssen sich mit diesem Begriff des Opfers auseinandersetzen.

Einerseits ist er etwas Positives. Das Wort Opfer nimmt die Verantwortung von der betroffenen Person und übergibt sie dem*r Täter*in. Im Bezug auf Gewalt gegen Frauen hilft den Betroffenen eine Identifikation mit dem Wort, um zu erkennen, dass es sich nicht um einen Einzelfall handelt, sondern um ein gesellschaftliches Problem. Auf der anderen Seite ist der Opferbegriff auch negativ konnotiert. Durch Schamgefühle der Betroffenen und Verständnislosigkeit sowie Beschuldigungen von außen, sogenanntes *victim blaming*, wird er in ein negatives Licht gerückt. Opfer sind schwach und handlungsunfähig. In der Arbeit mit Betroffenen gilt es zu zeigen, dass die Klient*innen nicht nur diese Zuschreibungen, nicht nur Opfer, sondern handlungsfähige Menschen sind. Diese Bachelorarbeit möchte einen Teil dazu beitragen.

Dafür wird für die Bewohnerinnen des Frauenhaus Fürth ein medienpädagogisches Projekt zur Stärkung des Selbstwerts sowie der Förderung der Beziehungen der Frauen untereinander konzipiert und durchgeführt. Der Fokus liegt hierbei auf Methoden der aktiven Medienarbeit, insbesondere der Fotografie. Ziel ist es, dass die Frauen, im Rahmen eines von ihnen konzipierten Fotoshootings, ein Bild von sich machen auf welchem sie stark sind.

Bevor es genauer um das Projekt an sich geht, wird im ersten Teil der Arbeit der theoretische Hintergrund erläutert. Kapitel 2 gibt einen Überblick über die Medienpädagogik und geht dabei auf Medienkompetenz sowie die aktive Medienarbeit ein. Kapitel 3 behandelt die Thematik Häusliche Gewalt. Um die Bedürfnisse der Zielgruppe des Projekts zu verstehen, muss zuerst einmal der Grund für ihren Aufenthalt im Frauenhaus erklärt werden. Dabei werden unter anderen die Ausprägungen und Dynamiken der Gewalt betrachtet, aber auch die Situation der Betroffenen. Kapitel 4 beschäftigt sich mit dem Selbstwert, seiner Minderung oder Stärkung sowie dem Modell der Säulen des Selbstwerts. Das medienpädagogische Konzept wird im fünften Kapitel vorgestellt. Dieses ist nach dem Sechsschritt gegliedert.² Zu Beginn werden die

¹ s. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2021)

² vgl. Spiegel (2018) S. 105 ff.

Rahmenbedingungen des Frauenhaus Fürths erläutert. Anschließend wird in der Situationsanalyse auf das Leben im Haus und die Bedürfnisse der Bewohnerinnen eingegangen. Auf dieser Basis werden danach die Ziele des Projekts formuliert und im Anschluss die gewählten Methoden vorgestellt, auf welchen die Planung der Maßnahme aufbaut. Nach der Darstellung der geplanten Module wird die tatsächliche Durchführung beschrieben, welche am Schluss in der Reflexion bewertet wird. In Kapitel 6 wird die Arbeit in Form eines abschließenden Fazits beendet.

2. Medienpädagogik

Bevor das eigentliche medienpädagogische Projekt konzipiert wird, muss zuerst definiert werden, was unter Medienpädagogik verstanden wird und welche Ziele sie verfolgt. Danach gilt es weitere Begrifflichkeiten im Medienbereich zu erklären und in Bezug zur Medienpädagogik zu stellen.

2.1. Definition

„Die Medienpädagogik umfasst alle Theorien und Studien, die sich mit der Rolle der Medien in Erziehung, Bildung und Sozialisation befassen.“³ Sie hat ihren Ursprung im 20ten Jahrhundert als Folge der Erfindung des Films. Damals zählte die Medienpädagogik zur Filmpädagogik. Mit dem Einzug der ersten Computer in Privathaushalte gewann die Medienpädagogik erneut an Relevanz. Heutzutage findet sie vor allem im Bildungsbereich Anwendung.⁴ Sie lässt sich aber auch in anderen Feldern der Sozialen Arbeit einsetzen, da unsere Gesellschaft, und somit alle Klient*innengruppen der Sozialen Arbeit, im Alltag durchgehend von Medien umgeben ist.⁵ Zu den Aufgaben der Medienpädagogik zählen die Reflexion über die Funktion und Wirkung von Medien, die praktische aktive Medienarbeit in Form von medienpädagogischen Projekten und die Förderung der Medienkompetenz.⁶

In der Medienpädagogik gibt es fünf verschiedenen Grundhaltung im Bezug auf Medien und deren Verwendung. Die *bewährpädagogische* Grundhaltung legt den Fokus auf den altersgerechten Konsum von Medien. Ein Beispiel hierfür stellt der Jugendmedienschutz dar. Der *reparierpädagogische* Ansatz versucht negative Medieneinflüsse mit den Betroffenen aufzuarbeiten. Ziel ist die Schadensminimierung. *Aufklärende* Konzepte

³ s. Helbig (2014) S. 35

⁴ vgl. Brockhaus, Medienpädagogik

⁵ vgl. Helbig (2014) S. 103

⁶ vgl. Brockhaus, Medienpädagogik

hingegen arbeiten viel mit Wissensvermittlung über den Aufbau und die Wirkung der Medienlandschaft. Diese Grundlage soll den Klient*innen ermöglichen Medien kritisch zu betrachten. In der *alltagsorientierten, reflexiven* Grundhaltung liegt das Augenmerk auf der Reflexion positiver und negativer Medienerfahrungen. Hierbei steht die eigene Lebenswelt der Klient*innen im Vordergrund, weniger die Medienlandschaft. In der aktiven Medienarbeit finden die *handlungsorientierten* und *partizipatorischen* Konzepte Anwendung. Hierbei werden die Betroffenen dazu angeleitet selbst Medien zu produzieren. Dadurch lernen sie die Funktionsweisen dieser kennen, finden eine neue Art sich auszudrücken und eigene Themen zu bearbeiten.⁷

2.2. Medienkompetenz

Beschäftigt man sich mit Medienpädagogik, so stößt man immer wieder auf den Begriff der Medienkompetenz. Was genau diese meint und warum sie gefördert werden sollte, wird nun genauer beleuchtet. Mit dem Bedeutungsgewinn der neuen Medien gilt es alle Mitglieder der Gesellschaft zu befähigen diese selbständig zu nutzen und die sogenannte Medienkompetenz zu erlangen.⁸ Die Medienkompetenz versteht Medien als soziale Werkzeuge zur Alltagsbewältigung. Da es eine große Auswahl an Medien gibt, gibt es auch eine große Auswahl an diesen sozialen Werkzeugen. Daher muss reflektiert werden, welche Werkzeuge sich als nützlich zur individuellen Zielerreichung darstellen und welche sogar schädlich sein können.⁹ „In Deutschland gibt es in der Schule kein Fach Medienpädagogik, allerdings soll die [(Hoch-)]Schule fächerübergreifend Medienkompetenz fördern und Medien konstruktiv im Unterricht einsetzen.“¹⁰

Auch die Medienkompetenz lässt sich in verschiedene Dimensionen differenziert betrachten. Die erste Dimension beschreibt die *Medienkritik*. Hierbei wird die Wirkung von Medien auf Basis von Medienwissen auf gesellschaftlicher und persönlicher Ebene reflektiert. Dabei werden die Medien nicht nur nach analytischen Kriterien, sondern auch nach ethischen bewertet. Im Bereich der *Medienkunde* wird Wissen über die Medienlandschaft und die Bedienung aller Medien vermittelt. Die *Mediennutzung* beschreibt den passiven, aber bewussten, Konsum von Medien. Das heißt, bereits vorhandene Medienprodukte werden genutzt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, z.B. Wissensgewinn. Zudem meint sie das Erkennen der Vielfalt der interaktiven Nutzungsmöglichkeiten die verschiedenen Medien bieten. Die letzte Dimension der

⁷ vgl. Süß, et al. (2018) S. 84

⁸ vgl. Brockhaus, Medienpädagogik

⁹ vgl. Helbig (2014) S. 37

¹⁰ s. Brockhaus, Medienpädagogik

Medienkompetenz, die *Mediengestaltung*, verlässt die Nutzungsperspektive und betrachtet die aktive und kreative Produktion von Medien.¹¹

Grundsätzlich lassen sich Medienpädagogik und Medienkompetenz nicht trennscharf voneinander unterscheiden. Denn Medienkompetenz ist einerseits ein Teilbereich der Medienpädagogik, andererseits wird Medienkompetenz durch Methoden der Medienpädagogik gefördert.

2.3. Aktive Medienarbeit

Wie bereits erwähnt ist die aktive Medienarbeit die *handlungsorientierte* und *partizipatorische* Dimension der Medienpädagogik. „Im Gegensatz zur [...] Medienarbeit, bei der es in erster Linie um die kognitive Aufarbeitung von Medienerlebnissen geht, zielt aktive Medienarbeit auf die produktive und kreative Nutzung von Medien ab.“¹² Aktive Medienarbeit ist handlungsorientiert und nimmt Medien als Ausdrucksmittel wahr. Einerseits können Medien an sich thematisiert und bearbeitet werden. Andererseits können durch die eigene Produktion von Medien andere Themen bearbeitet werden. In beiden Fällen werden soziales Lernen und die ganzheitliche Medienkompetenz gefördert.¹³ Durch die Veröffentlichung selbst produzierter Medien haben die Klient*innen die Möglichkeit sich in der Gesellschaft zu beteiligen. Aktive Medienarbeit kann somit Individuum, Medien und Gesellschaft verbinden.¹⁴ Aus dieser Definition ergeben sich folgende Ziele: Teilhabe am gesellschaftlichen Diskurs, Entdecken und Förderung von Kreativität, gruppenpädagogisches Anleiten zur Förderung des sozialen Lernens und Befähigung zur medienkompetenten Nutzung von Medien.¹⁵

Im Bezug auf die Soziale Arbeit weist die aktive Medienarbeit auch verschiedene Dimensionen auf. Die *Initiierung von Medienbildungsprozessen als Bestandteil der Persönlichkeitsbildung* bezieht die (Weiter-)Bildung auf die individuellen Bedürfnisse des*r Betroffene*n. Diese Dimension bewegt sich dadurch auf der persönlichen Ebene. In der *Förderung und Vermittlung von Medienkompetenz als Bestandteil der Allgemeinbildung* wird Medienkompetenz als eine Schlüsselkompetenz betrachtet. Ist diese nicht vorhanden, bleibt der betroffenen Person der Zugang zu bestimmte Lebens- und Gesellschaftsbereichen verwehrt. Daher zählt die Medienkompetenz zur Allgemeinbildung. Beide Dimensionen nehmen Bezug auf die Bildungsfunktion der Sozialen Arbeit. Die letzten zwei Dimensionen hingegen orientieren sich an der

¹¹ vgl. Helbig (2014) S. 38 f.

¹² s. Anfang, Demmler (2013) S.81

¹³ vgl. ebd. S. 81 ff.

¹⁴ vgl. Helbig (2014) S. 37

¹⁵ vgl. Anfang, Demmler (2013) S.81

Hilfefunktion. Die Dimension der *Bearbeitung sozialpädagogischer Probleme durch die Eröffnung von Medienbildungschancen* leitet einerseits Klient*innen zur Mediennutzung an und trägt somit zur Bildungsgerechtigkeit im Medienbereich bei. Andererseits werden Betroffenen von sozialen Problemen Möglichkeiten zum Ausdruck, zur Reflexion und zur Bearbeitung dieser Probleme geboten. In der *Bearbeitung problematischen Mediennutzungsverhaltens durch die Förderung und Vermittlung von Medienkompetenz* wird der Tendenz, sich von eigenen Problemen durch intensive Mediennutzung abzulenken, entgegengewirkt. Dafür werden die Klient*innen angeregt kritisch über die Funktion und Wirkung von Medien zu reflektieren.¹⁶

2.4. Medienpädagogische Projektarbeit

Die medienpädagogische Projektarbeit ist Teil der aktiven Medienarbeit. Ein medienpädagogisches Projekt ist ein praktischer, gruppenpädagogischer Arbeitsprozess, in dem in zusammenhängenden Einheiten gemeinsam ein mediales Ergebnis kreiert wird. Dabei soll die Persönlichkeitsbildung unterstützt sowie die Kreativität als Ressource entdeckt und ausgebildet werden. Häufig wird das Projekt in Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden organisiert.¹⁷ „Wenn wir über [a]ktive Medienarbeit und medienpädagogische Praxisprojekte reden, meinen wir also in der Regel das gruppenorientierte Arbeiten mit medialen Produktionsmitteln in einem pädagogischen Kontext.“¹⁸ Jedes medienpädagogische Projekt verfolgt drei Ziele: die Stärkung der Medienkompetenz, die gruppenpädagogische Zusammenarbeit und die Bearbeitung und Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema.¹⁹ Aufgrund der kreativen Aspekte von Medienprojekten laden diese zum (sich) Ausprobieren ein. Das hat zur Folge, dass häufig ein ganz anderes Produkt entsteht als ursprünglich geplant.²⁰

Medienpädagogische Projekte lassen je nach Möglichkeiten der partizipativen Planung kategorisieren. Da gibt es als erstes die *geschlossene, vorstrukturierte, verbindliche und in Verlauf und Ergebnis durch eine Leitung bzw. Institution eingebrachte Ausrichtung*. Hierbei werden die Zielgruppe, die Gruppenzusammensetzung sowie die Bewertung des Ergebnisses nach festgelegten Kriterien von der Leitung bestimmt. Die Gruppe hat kaum bis keine Möglichkeiten ihre Ideen einzubringen, sondern folgt dem von der Leitung konzipierten Projektplan. Wesentlich partizipativer ist die *teilloffene, halboffene, teilweise vorstrukturierte Ausrichtung*. Die Leitung gibt ein Grundgerüst für das Projekt vor und

¹⁶ vgl. Helbig (2014) S. 56 ff.

¹⁷ vgl. Treber (2013) S. 39

¹⁸ s. ebd.

¹⁹ vgl. ebd. S. 40 f.

²⁰ vgl. Pöyskö (2013) S. 70

bringt sich bei der weiteren Organisation durch Vorschläge mit ein. Meist hat sie eine bestimmte pädagogische oder medienpädagogische Kompetenz, welche sie zur Wissensvermittlung und Anleitung befähigt. Außerdem trägt sie die Verantwortung für das Projekt.²¹ Im Laufe des Projekts übernehmen die Teilnehmenden immer mehr Aufgaben und Verantwortung, da sie sich mit dem Projekt identifizieren. Das Aufgabenfeld der Leitung verändert sich dadurch mehr zu einem Lenken des Arbeitsprozesses.²² Die *offene Ausrichtung* hingegen überlässt sämtliche Entscheidungen der Gruppe. Von der Idee über die Planung bis hin zur Umsetzung haben die Teilnehmenden freie Hand. Die Leitung greift nicht in das Geschehen ein, sondern hat nur eine Hilfefunktion inne.²³

Bei allen Projektformen spielt die Reflexion nach Abschluss des Projekts eine wichtige Rolle, um die Lernerfahrungen greifbar zu machen. Diese kann über verschiedene Fragen auf vier Ebenen bezogen werden: Die Ebene der *Einzelnen* (z.B. Was habe ich Neues gelernt?), die Ebene der *Gruppe* (z.B. Wie sind wir als Gruppen mit Schwierigkeiten umgegangen?), die *thematische* Ebene (z.B. Haben wir die richtige Methode verwendet um das gewählte Thema zu bearbeiten?) und die *medienpädagogische* Ebene (z.B. Sind wir mit dem medialen Produkt zufrieden?). In der Reflexion werden meist nicht alle Ebenen bearbeitet, da dies zu zeitintensiv ist.²⁴

3. Häusliche Gewalt und ihre Opfer

Wie bereits festgestellt findet die aktive Medienarbeit in der sozialen Arbeit oft in Verbindung mit einem sozialen Problem statt. Im praktischen Teil dieser Arbeit stehen die Bewohnerinnen von Frauenhäusern im Fokus. Um sich in ihre Situation hineinversetzen zu können, werden im Folgenden häusliche Gewalt, ihre Dynamiken und die Folgen dieser betrachtet. Auch wenn die Zielgruppe im praktischen Teil dieser Arbeit nur Frauen umfasst, wird im Nachfolgenden gegendert, da alle Geschlechter Opfer von häuslicher Gewalt werden können.

3.1. Definition

„Häusliche Gewalt ist angedrohte oder ausgeübte [...] Gewalt

²¹ vgl. Meis, Mies (2018) S.63 f.

²² vgl. Pöyskö (2013) S. 70

²³ vgl. Meis, Mies (2018) S.64 f.

²⁴ vgl. Tilemann (2013) S. 82 f.

- unter hetero- oder homosexuellen Paaren in ehemaligen oder bestehenden partnerschaftlichen Beziehungen
- unter Geschwistern
- zwischen Eltern und Kind
- zwischen Verwandten bzw. Bekannten einer Partei des Paares und der anderen Partei des Paares [...]

wenn

- die Gewalt im Zusammenhang mit der bestehenden oder aufgelösten Beziehung geschieht

unabhängig davon, ob die beiden Beteiligten je zusammengelebt haben oder zusammenleben.²⁵ Häufig werden in der Literatur Begriffe wie „Partnerschaftsgewalt“²⁶ oder „zwischenelternliche Gewalt“²⁷ verwendet, um zu verdeutlichen wer von dieser Gewalt betroffen ist. Der Begriff Häusliche Gewalt hingegen schließt keine Opfergruppen aus und betont, dass die Gewalt außerhalb der Öffentlichkeit hinter verschlossenen Türen passiert.

Die Formen dieser Gewalt lassen sich in physische (z.B. schlagen, verbrühen), psychische (z.B. Drohung, Demütigung, Manipulation), sexualisierte (z.B. Vergewaltigung, Zwang zur Prostitution), ökonomische (z.B. Arbeitsverbot, Arbeitszwang) und soziale Gewalt (z.B. Isolation, einsperren) unterteilen.²⁸ Auslöser für die häusliche Gewalt sind meist Lebensereignisse, beispielweise die Geburt eines Kindes. Seltener sind es negative Erlebnisse, wie der Verlust des Arbeitsplatzes.²⁹

Die aktuelle Statistik des Bundeskriminalamts zur Partnerschaftsgewalt im Jahr 2020 zeigt, dass häusliche Gewalt ein Problem in Deutschland ist. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Zahl der Opfer von 141.792 auf 148.031, also um 4,4 % gestiegen.³⁰ Innerhalb der letzten fünf Jahre ist ein Anstieg der Opfer von häuslicher um 11,2 % zu verzeichnen.³¹ Insgesamt sind die Opfer überwiegend weiblich.³² Das ergänzt sich mit den Zahlen aus der Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend von 2004, nach welcher jede vierte Frau zwischen 16 und 85 Jahren bereits Gewalt innerhalb einer Partnerschaft erlebt hat.³³ Da die Daten des Bundeskriminalamts stark auf das

²⁵ s. Fachstelle für Gleichstellung, Zürich et al. (2010) S. 18 f.

²⁶ s. Balloff (2018) S. 292

²⁷ s. Overbeek et al. (2018) S. 180

²⁸ vgl. Ueckerth (2014) S. 22 ff.

²⁹ vgl. Kavemann (2013) S. 17

³⁰ vgl. Bundeskriminalamt (2021) S. 3

³¹ vgl. ebd. S. 30

³² vgl. ebd. S. 3

³³ vgl. Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2008) S. 8

Anzeigeverhalten der Opfer beruhen, sollten auch die Zahlen der Hilfeeinrichtungen in diesem Bereich betrachtet werden. Die Statistik der Frauenhäuser verzeichnet für 2020 einen leichten Rückgang der Betroffenen, was jedoch auf die mit der Covid-19-Pandemie einhergehenden Abstandsregelungen zurückzuführen ist.³⁴ Das Hilfetelefon zur Gewalt gegen Frauen weist für 2020 einen Anstieg an Beratungsbedarfen im Vergleich zu Vorjahr um 15 % auf.³⁵

3.2. Beziehungstypen

Wie Menschen auf Gewalt reagieren, ist ganz individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Trotzdem lassen sich im Fall von häuslicher Gewalt grob vier Muster erkennen. Diese Muster nehmen Bezug auf den sogenannten *Platzverweis* oder die *Wegweisung* als eine Reaktion auf die Gewalt von außerhalb der Beziehung. Die Polizei hat die Möglichkeit nach einer Gefahreinschätzung bei einem Einsatz aufgrund von häuslicher Gewalt einen *Platzverweis* auszusprechen. Damit wird der*die Täter*in für einen bestimmten Zeitraum des gemeinsamen Wohnortes und dem umliegenden Bereich verwiesen. In dieser Zeit kann das Opfer seine Situation bewerten und weitere Schritte einleiten.³⁶ Je nach Polizeigesetz der einzelnen Bundesländer gibt es Unterschiede in der Dauer dieser Maßnahme.³⁷

Als erstes Muster gibt es die sogenannte *rasche Trennung*. Das Opfer in diesem Beziehungstyp ist meist jung, unverheiratet und frisch in der Beziehung. Es tritt selbstbewusst auf und hat ein gutes soziales Netz, welches ihm Rückhalt bietet. Innerhalb der Beziehung ist die betroffene Person durchgehend handlungsfähig. Die Beziehung verschlechtert sich stetig, bis es zu einem Gewaltausbruch des*r Partner*in kommt. Danach entwickelt das Opfer Trennungsabsichten, da es sich eine gewaltfreie Partnerschaft wünscht. Daher ist die Reaktion auf einem von der Polizei ausgesprochenen *Platzverweis* eine Trennung. Die betroffene Person hat wenig Beratungsbedarf.

Genauso wie das Opfer des Musters *neue Chance*. Es ist älter, lange verheiratet und hat häufig gemeinsame Kinder mit dem*r Partner*in. Die betroffene Person hat klare Vorstellungen vom gewaltfreien Familienalltag. Daher gab es bereits erfolglose Versuche den*die Täter*in zu einer Veränderung seines Verhaltens zu motivieren. Die Handlungsmacht des Opfers ist aktiv, aber nicht erfolgreich. Ein *Platzverweis* wird eher

³⁴ vgl. Frauenhauskoordinierung e.V. (2021) S. 12

³⁵ vgl. Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (2021) S. 7

³⁶ vgl. Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen BIG e.V. (2012) S. 12

³⁷ vgl. Forschungsnetz Gewalt im Geschlechterverhältnis (GiG-net) (2008) S. 230 f.

als Erziehungsmaßnahme für den*die Täter*in gesehen. Funktioniert das nicht, wird die Möglichkeit einer Trennung genutzt.

Eine ähnliche Art stellt der *fortgeschrittene Trennungsprozess* dar. Das Opfer ist mittleren Alters, lange verheiratet und hat häufig gemeinsame Kinder mit dem*r Partner*in. Die Handlungsmacht des Opfers kann sich unterschiedlich entwickeln, ist jedoch Richtung Ende der Beziehung stark. Gleichzeitig werden auch die Wünsche nach einer Trennung konkreter. Die Gewaltausbrüche mehren sich und gewinnen an Intensität. Ein *Platzverweis* bietet eine willkommene Möglichkeit zur Auflösung der Beziehung. Diese Personen suchen eher Beratung zur konkreten Umsetzung der Trennung als zur Aufarbeitung der Gewalt.

Das letzte Muster, die *ambivalente Bindung*, benötigt den größten Beratungsbedarf, da die betroffene Person meist traumatisiert ist. Das Opfer ist mittleren Alters, hat oft Kinder und befindet sich in einer langjährigen Gewaltbeziehung mit dem*r Partner*in, welche von völlig gegensätzlichen Emotionen geprägt ist. Die betroffene Person fühlt sich hilflos, ängstlich und machtlos. Daher wird ihre Handlungsmacht als ineffektiv und inaktiv beschrieben. Die Gewaltausbrüche folgen dem *Kreislauf der Gewalt*, welcher in 3.5. erläutert wird. Oft fühlen sich die Opfer durch eine räumliche Trennung von der*m Täter*in, wie sie der *Platzverweis* darstellt, nicht geschützt. Nach einem *Platzverweis* wird der*die Misshandler*in rasch wieder aufgenommen.³⁸

3.3. Dynamiken Häuslicher Gewalt

Lange Zeit hat sich Forschung im Bereich der häuslichen Gewalt auf die Situation von Frauen in Frauenhäusern fokussiert, also Personen, welche von einem*r gewalttätige*n Partner*in fliehen. In diesen Beziehungen liegt ein starkes Machtungleichgewicht vor. Allerdings gibt es insgesamt drei Arten von Dynamiken in einer Gewaltbeziehung.

Die wohl bekannteste Art stellt der *intimate terrorism* (intimer Terrorismus) dar. Ziel ist es Kontrolle über das Opfer zu gewinnen. Dieser Prozess startet sehr subtil und ist für die Opfer zu Beginn schwer zu erkennen. Gewalt kommt erst zum Einsatz, wenn andere Strategien nicht die gewünschte Wirkung erzielen. Es werden verschiedene Formen der Gewalt angewandt. Die Häufigkeit der Gewaltausbrüche ist hoch und deren Ausmaß nimmt im Laufe der Zeit zu. Eine Unterart des *intimate terrorism* stellt die *mutual violent control* (gegenseitige gewaltsame Kontrolle) dar. Hierbei handeln beide Parteien der Beziehung nach dem Täter*innenschema des *intimate terrorism* und kämpfen somit um die Vorherrschaft innerhalb der Partnerschaft.

³⁸ vgl. Forschungsnetz Gewalt im Geschlechterverhältnis (GiG-net) (2008) 190 ff.

Eine andere Art der Gewaltbeziehung ist die *situational couple violence* (situative Paargewalt). Wie bei der *mutual violent control* sind beide Partner gewalttätig. Hierbei handelt es sich um physische Gewalt, welche spontan ausgeübt wird. Das Ausmaß der Gewalt ist fast immer gering, außerdem folgt kaum eine Zunahme der Intensität.

Als letzte Form gibt es die *violent resistance* (gewaltförmiger Widerstand). Die Täter*innen sind meistens langjährige Opfer andauernde Misshandlung seitens des*r Partner*in. Durch diesen Widerstand möchten sie sich von dem*r Gewaltanwender*in befreien. Dabei wird diese*r meist schwer verletzt, wenn nicht sogar getötet. Sie kann auch als Antwort des Opfers auf den *intimate terrorism* verstanden werden.

Sämtliche Formen zählen als häusliche Gewalt.³⁹

3.4. Gewaltkreislauf nach Walker

Häusliche Gewalt verläuft nach einem eigenen Schema: dem *Cycle of Violence* (*Kreislauf der Gewalt*).

Kreislauf der Gewalt

Phase 1: Spannungsaufbau

- Ungleichgewicht in der Kommunikation
- Kleinere Gewalttätigkeiten
- Übernahme der Verantwortung durch das Opfer



Phase 2: Gewaltausbruch

- Entladung der aufgebauten Spannungen
- Massive Gewaltanwendung
- Kontrollverlust

Phase 3: Entschuldigungs- und Entlastungsversuche

- Umwerbendes Verhalten des*r Täter*in
- Wiederzuwendung des Opfers

Abbildung 1: Der Kreislauf der Gewalt

Dieses Modell verdeutlicht, dass häusliche Gewalt kein einmaliges Vergehen ist, sondern immer wieder über einen längeren Zeitraum hinweg stattfindet.

In der ersten Phase, auch *tension-building* (*Spannungsaufbau*) genannt, beginnt der*die Täter*in das Opfer auf einer verbalen Ebene anzugreifen. Das Opfer unterdrückt die eigenen Bedürfnisse, versucht den Täter zu beruhigen und weiterer Gewalt entgegenzuwirken. Es geht davon aus genügend Einfluss auf den*die Misshandler*in zu

³⁹ vgl. Weiss et al. (2018) S. 93 f.

haben. Dadurch übernimmt das Opfer automatisch die gesamte Verantwortung für die Handlungen des*r Täter*in.

Trotz dieser Bemühungen steigt die Spannung weiter an, bis es schließlich in Phase zwei, der *acute battering incident (Gewaltausbruch)*, zur Gewaltanwendung kommt.⁴⁰ Die erste Gewalthandlung wird bewusst von dem*r Täter*in ausgeführt, um Macht wieder zu erlangen und Druck abzubauen, danach verliert der*die Gewaltanwender*in die Kontrolle. Nach der Tat benötigt die Person meist Unterstützung (z.B. medizinischer Art). Dies ist der beste Zeitpunkt für Interventionen von außen, da in diesem Moment dem Opfer die Auswirkungen der Gewalt bewusst sind. Jedoch sinkt die Trennungsmotivation mit steigendem zeitlichem Abstand zur Tat. Sobald der*die Täter*in die Kontrolle über sich wieder erhält und realisiert was passiert ist, bedauert er*sie das Geschehene.⁴¹

An diesem Zeitpunkt startet die dritte Phase, die *loving-contrition (Entschuldigungs- und Entlastungsversuche)*. Der*die Gewaltanwender*in zeigt dem Opfer gegenüber Reue und versucht die Gewalthandlung runterzuspielen. In dieser Phase wird das Opfer liebevoll und aufmerksam behandelt und erhält Geschenke, bis das Opfer bereit ist dem*r Täter*in eine neue Chance zu geben. Dann startet der Kreislauf von neuem.⁴²

Oft wird auch von einer Gewaltspirale gesprochen, denn „[d]ie Gewaltausbrüche nehmen an Häufigkeit und Schwere zu, und die Phasen der Entlastung und Entschuldigung werden kürzer.“⁴³

3.5. Situation von Opfern in der Gewaltbeziehung

Eine Frage, welche häufig bei häuslicher Gewalt aufkommt, ist warum trennen sich die Opfer nicht von der gewalttätigen Person. Das durch den Kreislauf der Gewalt entstehende, emotionale Wechselbad verwirrt das Opfer. Durch die oft mit der Gewalt einhergehende Isolierung der Person, hat diese kaum soziale Kontakte, welche sie in ihrer Wahrnehmung der Situation bestätigen könnten. Somit sinkt das Vertrauen in das eigene Empfinden der Gewaltbeziehung. Des Weiteren leidet das Selbstbewusstsein des Opfers durch die konstante Abwertung in Phase 1. Gleichzeitig konzentriert sich die Person durchgehend darauf eine erneute Gewalttat zu verhindern. Diese konstante Alarmbereitschaft erschöpft das Opfer, sodass es oft keine Kapazitäten mehr hat, um eine Trennung zu planen.⁴⁴

⁴⁰ vgl. Ueckerth, L. (2014). S. 33

⁴¹ vgl. Fachstelle für Gleichstellung, Zürich et al. (2010) S. 39

⁴² vgl. Ueckerth, L. (2014). S. 34

⁴³ s. Fachstelle für Gleichstellung, Zürich et al. (2010) S. 40

⁴⁴ vgl. Fachstelle für Gleichstellung, Zürich et al. (2010) S. 40

Hinzu kommen Existenzängste und fehlende finanzielle Mittel. Sind die Betroffenen Opfer von finanzieller Gewalt geworden, so haben sie keinen Zugang zu Geld. Oft passiert es auch, dass Frauen, welche einen Arbeitsplatz hatten, diesen indirekt durch die häusliche Gewalt verloren haben. Denn mit zunehmender häuslicher Gewalt sinkt ihre Arbeitsleistung. Ist das Opfer doch in einem Arbeitsverhältnis, bedeutet die räumliche Flucht vor dem*r Partner*in häufig den Verlust der Anstellung. In beiden Fällen ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie abhängig von der Sozialhilfe werden. Geringe finanzielle Mittel erschweren zudem die Wohnungssuche.

Außerdem haben viele Betroffene Angst vor Einsamkeit. In der Gewaltbeziehung werden sie meistens durch ihre*n Partner*in von der Außenwelt isoliert und müssen Verbindungen zu Freunden und Familie abbrechen. Durch eine Trennung wären die Opfer vollkommen allein.

Zudem stellt für sie*ihn eine Trennung ein Eingeständnis für das Scheitern der Beziehung. Für viele Opfer war es ein Traum verheiratet zu sein oder eine eigene Familie zu gründen. Sie fühlen sich oft verantwortlich für die Gewalt in der Beziehung und schämen sich kein*e gute*r Ehepartner*in oder Elternteil zu sein.

Suchen die Opfer nach Hilfe, so werden sie häufig von ihrem Umfeld enttäuscht. Beispielsweise sprechen manche Ärzt*innen die Betroffenen nicht auf Verletzungen an. Wenn die Opfer von sich aus von den Gewalttaten berichten, wird ihnen oft nicht geglaubt oder die Gewalt wird verharmlost (z.B. Darstellung als normale Eheschwierigkeiten). Es kann auch sein, dass dem Opfer die Verantwortung für die Taten des*r Täter*in zugeschrieben wird. Manche Betroffenen werden von Freund*innen und Familie gedrängt, die Familie aufrechtzuerhalten. Solche Reaktionen wirken entmutigend und verunsichernd. In viele Fällen zieht sich das Opfer nach verwehrteter Hilfe noch mehr aus dem sozialen Umfeld zurück

Sind gemeinsame Kinder in die Gewaltbeziehung involviert, ist eine vollkommene Trennung vom anderen Elternteil fast unmöglich. Häufig versuchen Täter*innen über das Betreuungsrecht erneut Kontrolle über das Opfer zu erlangen. Dabei steht die Bindung zu dem Kind nicht im Vordergrund. Die Betroffenen können bei der Übergabe des Kindes erneut bedroht werden. Manche Gewalttäter*innen versuchen dem Opfer die Erziehungskompetenzen abzusprechen und das alleinige Sorgerecht zu erlangen. Vor allem süchtige oder psychisch kranke Opfer sind davon betroffen. Dabei lassen die

Gerichte häufig außer Acht, dass eben diese Krankheiten durch die Misshandlung in der Beziehung ausgelöst werden können.⁴⁵

Schafft es ein Opfer sich von der gewalttätigen Person zu trennen, so ist die Gefahr nicht vorbei. Im Gegenteil, in Trennungssituationen steigt die Gefahr für die Betroffenen an. Oft wird dem Opfer bereits während der Beziehung angedroht, was ihm* ihr im Falle einer Trennung angetan wird. Der*die Täter*in ist davon überzeugt, einen Besitzanspruch auf das Opfer zu haben. Eine tatsächliche Trennung kann dadurch zur Eskalation der Gewalt führen.⁴⁶ 2020 wurden 37,9% der Opfer von häuslicher Gewalt von seinen*ihrer Ex-Partner*in angegriffen. Fast zwei Drittel der Betroffenen von Bedrohung, Stalking und Nötigung erlitten diese durch eine*n ehemalige*n Partner*in.⁴⁷

3.6. Folgen von häuslicher Gewalt

Die Folgen für die Betroffenen umfassen ein weites Spektrum. Neben den Beeinträchtigungen, die durch die Gewaltanwendung geschehen (z.B. Verletzungen nach physischer Gewalteinwirkung), kämpfen viele Opfer auch mit psychischen Folgen. Diese beinhalten „Niedergeschlagenheit/Depression, Schlafstörungen, erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten, geringes Selbstwertgefühl, Ängste, Ärger- oder Rachegefühle, [...] Probleme in Partnerschaften, Scham- und Schuldgefühle, Antriebslosigkeit, Suizidgedanken, Essstörungen“⁴⁸ und Abhängigkeiten sowie Suchtmittelmissbrauch⁴⁹.

Durch die Gewalterfahrung ist das Vertrauen in andere und in das Selbst stark erschüttert.⁵⁰ Eine weitere Folge kann eine Traumatisierung sein. Häusliche Gewalt kennzeichnet sich durch Wiederholungen der Gewalteinwirkung über einen längeren Zeitraum, daher zählt sie zum Typ-II-Trauma.⁵¹ Aus der Traumatisierung können sich Angststörungen, wie eine posttraumatische Belastungsstörung, Panikattacken und Phobien, entwickeln.⁵²

⁴⁵ vgl. Folgen von häuslicher Gewalt

⁴⁶ vgl. Fachstelle für Gleichstellung, Zürich et al. (2010) S. 40 ff.

⁴⁷ vgl. Bundeskriminalamt (2021) S. 7

⁴⁸ s. Ueckerth (2014). S. 39

⁴⁹ vgl. Frauen informieren Frauen – FiF e.V. (2016) S. 141

⁵⁰ s. Fachstelle für Gleichstellung, Zürich et al. (2010) S. 47

⁵¹ vgl. Brisch (2018) S. 14

⁵² vgl. ebd. S. 47 ff.

4. Selbstwert

Aus dem vorhergehenden Teil lässt sich entnehmen, dass viele der Betroffenen von häuslicher Gewalt ein geringes Selbstwertgefühl haben. Was Selbstwert ist, welchen Nutzen er für den Menschen hat und wie dieser gefördert werden kann wird nun erläutert.

4.1. Definition

Der Selbstwert ist die Eigenschaft des Selbst zur subjektiven Bewertung der gesamten eigenen Person. Meist bleibt diese Bewertung stabil, sie hat jedoch die Fähigkeit sich zu verändern und ist somit eine dynamische Eigenschaft.⁵³ Der Selbstwert „beeinflusst das Handeln und Denken einer Person“⁵⁴. Mit ansteigendem Alter eines Menschen steigt auch dessen Selbstwert. Der Höhepunkt wird ungefähr mit dem 50ten Lebensjahr erreicht, danach sinkt der Selbstwert wieder ab. Es wird vermutet, dass der Selbstwert unter anderem auch mit der eigenen Gesundheit zusammenhängt. Dies könnte den Abfall des Selbstwertes im höheren Alter erklären.⁵⁵ In vielen Fachbüchern und auch in dieser Arbeit wird von einem einzigen Selbstwert gesprochen, jedoch gibt es mehrere Selbstwerte. Denn die Selbstbewertung fällt je nach betrachtetem Lebensbereich (z.B. körperliche Fitness oder akademische Leistung) unterschiedlich aus.⁵⁶

Grundsätzlich möchte jeder Mensch einen optimalen Selbstwert erreichen und erhalten. Dieser setzt sich aus vier Variablen zusammen: Höhe, Stabilität, Kontingenz und der Unterscheidung zwischen implizitem und explizitem Selbstwert. Die Höhe des Selbstwerts bezieht sich auf die grundsätzliche Bewertung des Selbst. Hierfür wird der Mittelwert des Selbstwerts betrachtet. Fällt dieser positiv aus, wird der Selbstwert als hoch bezeichnet. Bei einer negativen Bewertung spricht man von einem niedrigen Selbstwert.⁵⁷ Um die Stabilität des Selbstwerts zu erfassen, werden die Abweichungen vom Mittelwert betrachtet. Also wie oft und wie stark ist der Selbstwert höher oder niedriger als normalerweise.⁵⁸ Kontingenz im Sinne von Selbstwert meint, dass die Selbstbewertung von der Erreichung eines bestimmten Zieles abhängt. Wird ein Meilenstein auf dem Weg zum Ziel erreicht, so steigt der Selbstwert, tauchen Stolpersteine auf, so sinkt der Selbstwert. Dies geschieht unabhängig von Ereignissen und Fähigkeiten außerhalb der Zielkategorie. Als letztes lässt sich die Bewertung des Selbst in implizit und explizit unterteilen. Impliziter Selbstwert bewertet nach

⁵³ vgl. Frey (2016) S. 188

⁵⁴ s. ebd. S. 188

⁵⁵ vgl. Frey (2016) S. 191

⁵⁶ vgl. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 19 f.

⁵⁷ vgl. Frey (2016) S. 188

⁵⁸ vgl. Burg, Michalak (2012) S. 1

unbewussten Kriterien. Explizierter Selbstwert hingegen ist kognitiv und bewertet das Selbst bewusst.

Der optimale Selbstwert ist diesen Kriterien nach hoch, stabil, kontingent und weist eine hohe Übereinstimmung zwischen implizitem und explizitem Selbstwert auf.⁵⁹ „Demnach [ist] ein optimaler Selbstwert ein hoher, aber sicherer Selbstwert, der sich vor allem durch tief verankerte positive Selbstwertgefühle und einer Akzeptanz des Selbst mitsamt seiner Fehler auszeichnet“.⁶⁰ Dadurch lässt er sich vom überhöhten Selbstwert abgrenzen, welcher zwar einen hohen Selbstwert zu Grunde hat, sich jedoch durch Perfektionismus und Überlegenheitsgefühlen kennzeichnet. Der Selbstwert ist stark abhängig von der Bestätigung des Umfeldes. Die Erhöhung des eigenen Selbstwertes ist oft nur durch die Abwertung anderer möglich.⁶¹

Selbstwert steht in engen Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, soziale Schichtzugehörigkeit, Armut und dem körperlichen Selbstbild.⁶² „Menschen mit hohem Selbstwert leiden weniger unter psychischen Störungen und Symptomen, fühlen sich attraktiver, kompetenter und sozial besser eingebunden und verfolgen eigene Ziele konsequenter als Menschen mit niedrigem Selbstwert.“⁶³ Außerdem steht der optimale Selbstwert in Verbindung mit einem hohen Glücksempfinden und angemessenen Umgang mit Konflikten. Somit bietet die Förderung des Selbstwerts eine Schutzfunktion für das Selbst.⁶⁴

Um den Selbstwert zu messen, gibt es verschiedene Tests. Zur Messung des optimalen Selbstwertes eignet sich die *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Diese besteht aus insgesamt zehn Aussagen, welche in Form einer Selbsteinschätzung bewertet werden. Die Antwortmöglichkeiten (z.B. trifft gar nicht zu) besitzen einen Wert zwischen null und drei. Rechnet man diese Ergebnisse in der Auswertung zusammen, so erhält man einen Wert zwischen null und dreißig. Je höher der Wert, desto höher ist der globale Selbstwert.⁶⁵ Die *Conzignencies of Self-Worth-Scale* folgt einem ähnlichen Prinzip, ist mit 32 Fragen jedoch umfangreicher. Dafür wird der Selbstwert in sieben Kategorien (z.B. äußere Erscheinung oder Konkurrenz) erfasst. So kann ein differenziertes Bild der unterschiedlichen Selbstwerte kreiert werden. Des Weiteren gibt es den *Name Letter Test* mit welchem sich der implizite Selbstwert erfassen lässt. Dabei werden die

⁵⁹ vgl. Frey (2016) S. 189

⁶⁰ s. ebd.

⁶¹ vgl. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 36

⁶² vgl. ebd. S. 23 f.

⁶³ s. ebd. S. 27

⁶⁴ vgl. ebd. S. 27 ff.

⁶⁵ vgl. Collani, Herzberg (2003) S. 7

Buchstaben des Alphabets nach Schönheit bewertet. Werden Buchstaben des eigenen Namens besser bewertet, so liegt ein hoher impliziter Selbstwert vor.⁶⁶

4.2. Selbstwertförderung und Selbstwertgefährdung

Selbstwert wird durch „das Erleben eigener Kompetenzen, Fähigkeiten und Erfolge sowie positiver sozialer Rückmeldungen und für das Gefühl, akzeptiert, angenommen oder gebraucht zu werden“⁶⁷ gestärkt. Negative Erfahrungen in diesem Bereich wirken selbstwertbedrohlich.⁶⁸ Die Förderung des Selbstwerts startet bereits in der Kindheit. In der Erziehung tragen bedingungslose Liebe und Empathievermögen der Eltern zur Ausbildung eines positiven Selbstwertes bei. Außerdem ist es wichtig, dass Kinder lernen mit Fehlern umzugehen. Negativ wirkt sich das Bestrafen der Bedürfnisse des Kindes aus.⁶⁹ Die wichtigsten Selbstwertquellen (nach Relevanz sortiert) sind „eigene Erfolge und individuelle Fähigkeiten [...] [,] Zufriedenheit und Geborgenheit in funktionierenden sozialen Beziehungen [...] [,] Fähigkeiten im sozialen Kontakt [...] [,] Grundhaltung der Selbstakzeptanz [...] [und] Überlegenheit über andere bzw. die Manipulation anderer Menschen“⁷⁰. Bei dieser Auflistung ist zu beachten, dass Selbstwertquellen sich von Kultur zu Kultur unterscheiden können. Zudem existiert ein Unterschied in den Selbstwertquellen zwischen den Geschlechtern. Frauen beziehen ihren Selbstwert eher aus sozialen Beziehungen, Männer hingegen aus Leistung. Dieser Unterschied beruht auf den klassischen Geschlechterrollen. Mit der stetigen Veränderung dieser Bilder und dem Aufweichen der Dichotomie der Geschlechter, könnten sich diese Selbstwertquellen in Zukunft durchaus verändern.⁷¹

Wie bereits erwähnt, kann das Gegenteil oder das Ausbleiben von dem, was den Selbstwert stärkt, häufig zu einer Selbstwertbedrohung führen. Da sich diese Arbeit mit häuslicher Gewalt auseinandersetzt, gilt es die Selbstwertbedrohungen innerhalb einer Partnerschaft oder Familie genauer zu betrachten. In diesen Beziehungen wirken folgende Aspekte als selbstwertbedrohlich: „Sich vernachlässigt fühlen [...] [,] [s]ich unverstanden fühlen [...] [,] [s]ich abgewertet fühlen [...] [,] [s]ich bloßgestellt fühlen [...] [,] [a]ls ungerecht bewertete Kritik [...] [,] gerechtfertigte Kritik [...] [,] Selbstkritik [...] [und] Hilflosigkeit“⁷². Eine besondere Form der Selbstwertbedrohung stellt das Erhalten von Hilfe dar. Vor allem dann, wenn der*die Hilfeempfänger*in nicht das Gefühl hat, dass

⁶⁶ vgl. Frey (2016) S. 191

⁶⁷ s. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 31

⁶⁸ vgl. ebd.

⁶⁹ vgl. Frey (2016) S. 195 f.

⁷⁰ s. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 32 f.

⁷¹ vgl. ebd. S. 35

⁷² s. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 34

er*sie eine Art Gegenleistung für die geleistete Hilfe erbringen kann.⁷³ Im Gegensatz dazu steht die Rolle des*r Helfenden. Anderen zu helfen bzw. um Hilfe gebeten zu werden ist als Selbstwertquelle einzuordnen, da man sich, durch das Unterstützen Anderer, als handlungsfähig erlebt. Dabei hat die helfende Person die Möglichkeit ihre eigenen Ressourcen zu erkennen.⁷⁴

4.3. Säulen des Selbstwerts

Um zu verdeutlichen, wo die sozialarbeiterische Arbeit am Selbstwert ansetzen kann, wird im Folgenden das Modell der *Säulen des Selbstwerts* betrachtet.

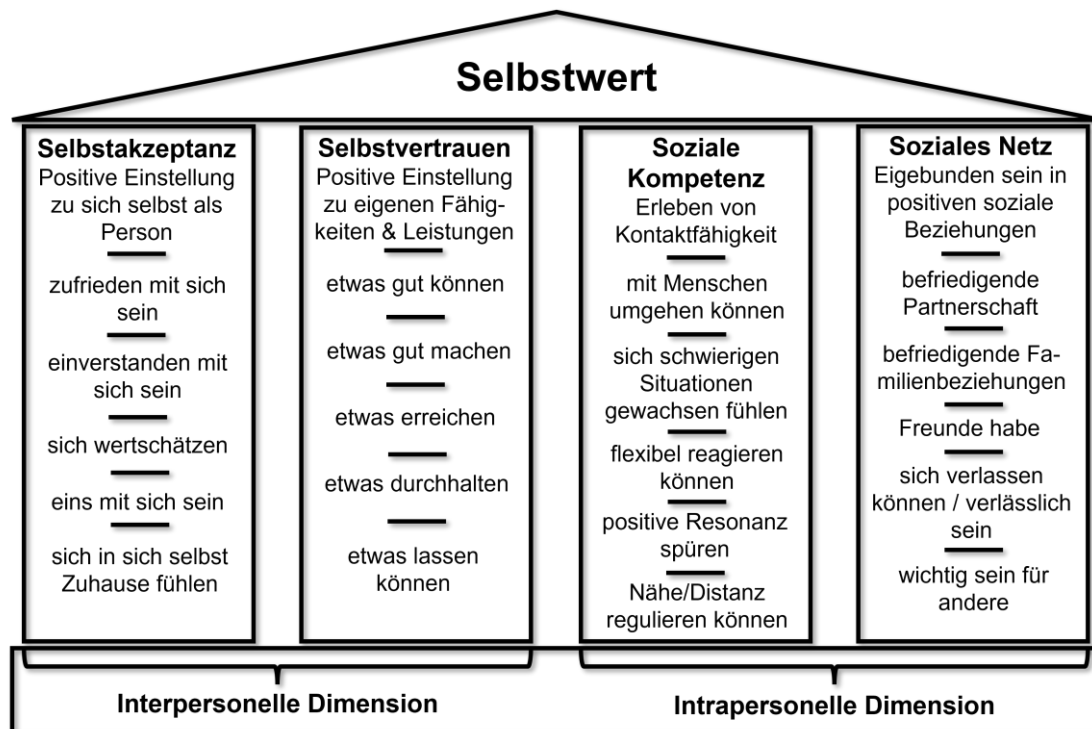


Abbildung 2: Säulen des Selbstwerts⁷⁵

Die *Säulen des Selbstwerts* lassen sich in zwei Dimensionen unterteilen: die *interpersonelle* und die *intrapersonelle*. Erstere betrachtet die Person, deren Selbstwert gestärkt werden soll. Wie bereits erwähnt, schafft sich der Mensch seinen Selbstwert durch die eigene implizite oder explizite Bewertung des Selbst. Somit muss diese Dimension auch in der sozialpädagogischen Praxis miteinbezogen werden. Die *intrapersonelle Dimension* hingegen sieht die betroffene Person in Verbindung mit ihrem sozialen Umfeld, welches zuvor bereits kurz erwähnt wurde.

⁷³ vgl. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 34

⁷⁴ vgl. Ueckerth (2014) S. 59

⁷⁵ vgl. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 70

Da es sich bei den beiden ersten Säulen *Selbstakzeptanz* und *Selbstvertrauen* um eine positive Bewertung der eigenen Person handelt, scheinen sie sich zunächst kaum zu unterscheiden. *Selbstakzeptanz* meint das Annehmen des Selbst so wie es ist. Damit ist einerseits das Anerkennen der eigenen Stärken, aber auch das Akzeptieren der Schwächen gemeint. Einfach gesagt: zufrieden mit sich sein, so wie man ist. Damit sind nicht nur charakterliche Eigenschaften wie Meinungen oder Gedanken gemeint, sondern auch die Annahme des eigenen Körpers. Das *Selbstvertrauen* bezieht sich hingegen auf die eigenen Leistungen und Fähigkeiten. Dazu gehört die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen zu können, aber sich auch gleichzeitig zu trauen etwas Neues auszuprobieren. Wie bei der *Selbstakzeptanz* ist hier ein liebevoller und wertschätzender Umgang mit sich selbst wichtig. Daher zählt zum *Selbstvertrauen* auch das Erlauben und Akzeptieren von Fehlern.⁷⁶ „Der Kern des *Selbstvertrauens* besteht also darin, dass Menschen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten wahrnehmen und wertschätzen können und dass sie das Vertrauen in sich haben, die ihnen gestellten Aufgaben meistern zu können.“⁷⁷ Dem ist noch hinzuzufügen, dass eigene Fähigkeiten nicht nur von der betroffenen Person eingeschätzt werden, sondern auch vom Umfeld. Diese Einschätzungen sollten weitestgehend übereinstimmen, um Minderwertigkeitsgefühle oder Konflikte mit dem Umfeld zu vermeiden.⁷⁸

Auch die *intrapersonellen* Säulen sind auf den ersten Blick schwer klar voneinander zu trennen. Die *soziale Kompetenz* einer Person beruht auf den zwischenmenschlichen Umgang mit anderen. Das meint einerseits auf Menschen einzugehen, die von ihnen gesendeten Signale zu erkennen und passend darauf zu reagieren.⁷⁹ Andererseits ist damit auch „die Fähigkeit [gemeint], Grenzen zu ziehen und es auszuhalten, wenn andere Grenzen ziehen.“⁸⁰ Diese Säule beruht somit auf dem Spiel zwischen Nähe und Distanz. Die des *sozialen Netzes* setzt sich aus der Ausprägung von Beziehung zusammen, welche mit Hilfe von *sozialer Kompetenz* aufgebaut und gepflegt werden können. Wichtige Faktoren für diese sind Verlässlichkeit und das Gefühl, eine Bedeutung für die andere Person zu haben. Die Anzahl der Beziehungen im sozialen Netz spielt eine geringere Rolle.⁸¹

⁷⁶ vgl. Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 72 ff.

⁷⁷ s. ebd. S. 74

⁷⁸ vgl. ebd.

⁷⁹ vgl. ebd. S. 77 f.

⁸⁰ s. ebd. S. 78

⁸¹ vgl. ebd. 78 f.

5. Konzept der medienpädagogischen Intervention im Frauenhaus

Auf dieser Wissensgrundlage wird nun das medienpädagogische Projekt zur Stärkung des Selbstwerts vorgestellt. Hierbei wird auf das zu Grunde liegende Konzept, die tatsächliche Durchführung und die nachgehende Reflexion eingegangen. Um die einzelnen Phasen des Projekts zu verdeutlichen, ist dieser Teil nach dem Sechsschritt⁸² aufgegliedert.

5.1. Rahmenbedingungen

Damit das Konzept des medienpädagogischen Projekts auch praktische Anwendung findet, wird für diese Arbeit mit dem Frauenhaus Fürth zusammengearbeitet. In der Analyse der Rahmenbedingungen dieser Einrichtung werden die örtlichen und strukturellen Gegebenheiten geklärt. Diese beeinflussen unter anderem die Gestaltungs- und Handlungsmöglichkeiten hinsichtlich der Maßnahmen und müssen somit in der Konzeptentwicklung berücksichtigt werden.⁸³

Der Verein „Frauenhaus Fürth – Hilfe für Frauen in Not e.V.“ wurde 1990 gegründet. 1992 erstand der Verein ein eigenes Haus, in dem bis heute Frauen und Kinder Zuflucht vor Gewalt im häuslichen Umfeld finden können. Entgegen anders lautender Vermutungen stellte sich auch hier ein Bedarf heraus, der bis heute gegeben ist:

Das Frauenhaus Fürth bietet Zuflucht für körperlich und seelisch misshandelte oder von Gewalt bedrohte Frauen und ihren Kindern. Hier können sie vorübergehend wohnen und in einem angstfreien Raum Entscheidungen über ihr weiteres Leben treffen. Sie bekommen Unterstützung von Mitarbeiterinnen, die durch regelmäßige Gespräche die Frauen zur Selbstständigkeit anleiten. Die Verantwortung über die Annahme und Umsetzung der angebotenen Hilfestellung liegt allein bei der Frau. Das Zusammenleben mit anderen Frauen und Kindern, die ähnlichen Erfahrungen gemacht haben, ermöglicht den einzelnen eine Auseinandersetzung mit der eigenen Situation vor einem breiten Hintergrund. Neben dem Unterhalt des Frauenschutzhauses ist ein wichtiges Ziel des Vereins, das öffentlich Machen des Problems der Frauen- und Kindesmisshandlung und der notwendigen Schritte zu deren Bekämpfung.

Zusätzlich unterhält der Verein eine Beratungsstelle für Frauen. Diese befindet sich im ersten Stock der Frankenstraße 12 in Fürth. Geboten wird ein niederschwelliges

⁸² vgl. Spiegel (2018)

⁸³ vgl. ebd. S. 109

Beratungsangebot für Mädchen, Frauen und deren Kinder, die von häuslicher Gewalt, FGM, Cybergewalt und Stalking betroffen sind.

Der Verein besteht aus einem ehrenamtlichen Vorstand, hauptamtlichen Mitarbeitern und Ehrenamtlichen. Der Vorstand ist für Vereinsaufgaben, die Finanzierung des Frauenhauses, Öffentlichkeitsarbeit und Haus- und Grundstücksinstandhaltung zuständig. Das hauptamtliche Team setzt sich aus vier Sozialpädagoginnen mit je 25 bis 35 Stunden, zwei Erzieherinnen mit insgesamt 40 Stunden, der Geschäftsführung mit 10 Stunden, einer Verwaltungskraft mit 23 Stunden, die zusätzlich von einer Person auf 450€-Basis unterstützt wird und einer Hauswirtschafterin mit 20 Stunden. Außerdem bietet das Frauenhaus eine Stelle für einen Semesterpraktikantin der Sozialen Arbeit mit 32 Stunden an. Unter ihre Aufgaben fällt die Arbeit in der Beratungsstelle, telefonische Beratung, (pädagogische) Arbeit mit Frauen und Kindern im Haus, Verwaltungsaufgaben, Zusammenarbeit mit Institutionen, Öffentlichkeitsarbeit, Vertretung des Vereins in Arbeitskreisen und Gremien, Teamarbeit, Supervision, Fortbildung, die Organisation des Alltags im Haus und die Hausinstandhaltung. Zusätzlich unterstützen das Haus 14 ehrenamtliche Frauen durch unbezahlte Arbeit in ihrer Freizeit. Sie haben nachts und am Wochenende Telefondienst und Rufbereitschaft, um Frauen und Kinder im Haus aufzunehmen oder, in Begleitung der Polizei und der Bewohnerinnen, Sachen aus der ehemaligen Wohnung zu holen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen werden fachlich durch Hauptamtliche angeleitet und fortgebildet. Zudem gibt es einen ehrenamtlichen Hausmeister, Handwerker*innen und Helfer*innen.

Das Frauenhaus wird durch anteilig öffentliche Mittel der Stadt Fürth, des Landkreis Fürth und der Regierung Mittelfranken finanziert. Weitere Kosten werden durch eigene Mittel, wie der Miete der Frauen, Mitgliedsbeiträge, Spenden und Bußgelder, gedeckt.

Die Einrichtung verfügt über fünf Bewohnerinnen-Zimmer, zwei kleine Bäder, zwei kleine Küchen und einen Gemeinschaftsraum. Zudem gibt es einen großen Garten mit Terrasse und Spielmöglichkeiten für die Kinder. In einem Container im Garten befindet sich das Kinderspielzimmer. Für die Mitarbeiter stehen Büroräume zur Verfügung. In dem Haus ist Platz für fünf Frauen und neun Kinder.

Das Angebot des Frauenhauses und der Beratungsstelle richtet sich an Frauen mit und ohne Kinder, die körperliche und seelische Gewalt erlebt haben oder von Gewalt bedroht sind. Dabei spielen Nationalität, Religion oder sexuelle Orientierung keine Rolle. Vom Angebot ausgeschlossen sind alleinlebende Minderjährige, Frauen mit Suchterkrankungen, psychisch kranke Frauen, obdachlose Frauen und Jungen ab 15 Jahren. Die Aufnahme von Frauen und Kindern ist rund um die Uhr möglich, auch am

Wochenende. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sind von Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr im Haus anwesend. Die Aufnahme ist schnell und unbürokratisch. Das Frauenhaus ist ein gewaltfreier Raum. Die Adresse ist geheim. Mitarbeiterinnen und Bewohnerinnen sind zu dieser Geheimhaltung verpflichtet und unterliegen der Schweigepflicht. Somit ist eine Besichtigung des Hauses nicht möglich.

Bei der Aufnahme und weiterführenden Gesprächen erfahren die Mitarbeiterinnen mehr über die Situation der Frauen und Kinder, die im Haus Zuflucht gesucht haben. Gemeinsam mit der Frau werden ihre Ziele entwickelt und deren Umsetzung besprochen. Häufig steht eine Krisenintervention am Anfang. Die Frau hat die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und dann über ihr weiteres Vorgehen zu entscheiden. Neben den Gesprächen bietet das Frauenhaus praktische Hilfen an. Hierzu gehören: Sicherung der finanziellen Unterstützung, Beratung über rechtliche Möglichkeiten, Unterstützung bei Amtsangelegenheiten, Hilfe bei Wohnungs- und Arbeitssuche, Unterstützung bei der Kindererziehung und Hilfe bei der Bewältigung des Alltags.

Um die Mütter zu entlasten, aber auch, um den Kindern eigenen Raum zu geben, ist die Betreuung durch eine Mitarbeiterin des Frauenhauses sehr wichtig. Dabei sind folgende Themen von großer Bedeutung: Spielmöglichkeiten für die Kinder zur Entspannung, Aufarbeitung der bisherigen Lebenssituation und Hilfestellung bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation.

Die Frauen haben auch nach dem Aufenthalt im Frauenhaus die Möglichkeit, zur Beratung zu kommen. Dabei liegt der Schwerpunkt der Beratung darauf, den Frauen weitere Hilfsangebote vorzustellen und sie auf andere Einrichtungen und Institutionen hinzuweisen, sodass sie Schritt für Schritt unabhängig vom Frauenhaus werden.

Das Projekt findet im Frauenhaus und der näheren Umgebung statt. Alle vier Bewohnerinnen können daran teilnehmen. Das Projekt umfasst insgesamt zwölf Stunden, Pausenzeiten inklusive. Aufgeteilt wird das Seminar in vier Einheiten à drei Stunden. Damit die Mütter ungestört teilnehmen können, finden die Termine vormittags statt, da die meisten Kinder um diese Zeit in Kindergarten oder Schule bereit werden. In der Regel besitzen die Frauen ein Smartphone, mit dem sie über die WLAN-Verbindung des Frauenhauses einen Zugang zum Internet haben. Das Projekt findet im Gemeinschaftsraum statt. Meistens wird gemeinsam am großen Wohnzimmertisch gearbeitet. Durch die Kamerafunktion der Handys können die Teilnehmerinnen fotografieren.

Um digitale Inhalte miteinander zu teilen, wird die Plattform padlet verwendet. Padlet ist eine digitale Pinnwand auf die Texte, Bilder, Videos, Links und Audioaufnahmen

gesammelt werden. Die Anwendung bietet dem*r Ersteller*in verschiedene Layouts zur Verfügung. Mit der kostenlosen Version können bis zu drei padlets erstellt werden. Diese können mit einem Link geteilt werden. Wer den Link besitzt kann je nach Einstellungen anonym Inhalte posten, liken, kommentieren, etc.

Zum Schminken kann das eigene Make-Up verwendet werden. Wenn noch etwas benötigt wird, kann dies über das Frauenhaus finanziert werden. Für die Outfits können sich die Teilnehmerinnen an ihrem eigenen Kleiderschrank bedienen. Zusätzlich gibt es für dieses Projekt eine Kooperation mit dem Theaterverein Klosterhofspiele Langenzenn. Dieser kann bei ausgefalleneren Ideen Kostüme und Requisiten zur Verfügung stellen.

Im Rahmen der Coronapandemie muss beachtet werden, dass alle Teilnehmenden vor Projektbeginn ein negatives Testergebnis vorweisen können. Während des gesamten Projekts gilt in den Innenräumen die FFP2-Maskenpflicht. Neben den Frauenhausbewohnerinnen werden eine Sozialpädagogin der Einrichtung und die Semesterpraktikantin das Projekt begleiten. Vor Beginn des Projekts wurden zwei feste Termine vereinbart (23.11. und 14.12.2021), die andere Hälfte wird nach dem ersten Projekttag festgelegt.

5.2. Situationsanalyse

Um Ziele für dieses Projekt formulieren zu können, ist es wichtig vorher einen Einblick in die Situation der Zielgruppe zu bekommen. Die Bewohnerinnen des Frauenhauses befinden sich in einer Zeit des Umbruchs. Sie kommen aus gewaltgeprägten Beziehungen, in denen meistens über sie bestimmt wurde. Nun im Frauenhaus angekommen, müssen sie aktiv werden und selbstständig entscheiden, wie es mit ihrem Leben weitergeht.

Die Frauen sind viel mit der Neuorganisation ihres Lebens beschäftigt. Darunter fallen Aufgaben wie die Eröffnung eines eigenen Bankkontos, Beantragung von Sozialhilfen, das Suchen eines neuen Arbeitgebers oder eines Kindergartens bzw. Schule in der Nähe. Dadurch, dass sie jetzt plötzlich für sich (und ihrer Kinder) eigenständig entscheiden müssen, stehen die Bewohnerinnen unter Druck. Diese neue Lebenssituation und zu erledigende Aufgaben erzeugen häufig Stress und Überforderung. Außerdem treffen sie im Frauenhaus auf viele fremde Personen und müssen sich an diese neue Umgebung gewöhnen.

Im Frauenhaus versorgen sich die Bewohnerinnen selbst, teilen sich bestimmte Aufgaben im Haus mit den anderen Frauen und übernehmen Aufgaben im allgemeinen

Alltag des Hauses. Für die Kinder sind die Mütter allein verantwortlich. Bei einer wöchentlichen Hausversammlung haben die Frauen die Möglichkeit, ihre Anliegen einzubringen, welche die Gemeinschaft betreffen. Hier legen sie auch gemeinsam den Putzplan fest. Die Teilnahme an regelmäßigen Gesprächen mit einer Sozialpädagogin ist Pflicht. Zudem bietet das Frauenhaus regelmäßig Gruppenaktion wie Kochen oder Yoga an. Außerdem wird der Kontaktaufbau zu Freunden und Verwandten gefördert, da dieser während der Gewaltbeziehung oft abgebrochen ist. Durch die geheime Adresse des Hauses, welche für den Schutz der Frauen sorgt, wird dieser Prozess jedoch erschwert. Denn weder Freunde noch Familie können die Bewohnerinnen besuchen. Somit sind die Klientinnen ähnlich isoliert wie in der Gewaltbeziehung, aus der sie kommen.

Neben der Bewältigung des Alltags und der Planung der eigenen Zukunft ist auch die Aufarbeitung der eigenen Gewalterfahrung eine wichtige Aufgabe der Frauen. Unterstützt werden sie bei diesem individuellen Prozess durch die Gespräche mit den Sozialpädagoginnen. Im Frauenhaus gewinnen die Bewohnerinnen das erste Mal über längere Zeit Abstand von der Gewaltbeziehung und können das Geschehen verarbeiten. Oftmals ziehen sie sich dafür zurück. Aber auch der Austausch mit anderen Betroffenen hilft bei der Bewältigung.⁸⁴ Entscheiden sich die Frauen im Laufe der Gewaltaufarbeitung zu einer Strafanzeige gegen den*die Täter*in, können dadurch weitere Belastungen entstehen. Die Bewohnerin muss Aussagen zu den Gewalttaten machen, was eine enorme emotionale Belastung darstellt. Außerdem kann es sein, dass sie bei Gerichtsterminen dem*der Täter*in wieder begegnet.

Eine besondere Rolle kommt den Frauen mit Kindern zu. Denn sie müssen sich nicht nur um sich, sondern auch um ihre Familie kümmern. Die Mütter werden bei der Erziehung unterstützt, in dem sie Anregungen für den Alltag mit den Kindern bekommen, nicht nur in besonderen Krisensituationen. Dabei spielt das Einbeziehen der Kinder in den alltäglichen Ablauf des Frauenhauses und somit in den Alltag der Mütter eine große Rolle. Bereits während des Aufenthalts im Frauenhaus unterstützen die Mitarbeiterinnen die Mütter bei der Kontaktaufnahme zu beispielsweise Schulen, Kindergärten, Fördereinrichtungen oder Familienhilfe. Wie bereits erwähnt ist durch das Umgangsrecht kaum eine endgültige Trennung vom gewalttätigen Elternteil möglich. Oft wird versucht so erneut Macht über das Opfer auszuüben. Neben den Müttern müssen auch die Kinder die häusliche Gewalt verarbeiten, denn sie sind genauso zu Opfern geworden. Selbst wenn sie die Gewalt nicht direkt erlebt haben, so leiden die meisten Kindern unter

⁸⁴ vgl. Ueckerth S. 123 ff.

Auffälligkeiten.⁸⁵ Zusätzlich kämpfen sie mit ambivalenten Gefühlen dem anderen Elternteil gegenüber.⁸⁶

5.3. Ziele der sozialpädagogischen Intervention

Um die Frauenhausbewohnerinnen in ihrer aktuellen Situation zu unterstützen, wurden für dieses Projekt die nachfolgenden Ziele formuliert. Sie sind in zwei Zielebenen unterteilt: Wirkungs- und Teilziele. Die Wirkungsziele sind allgemeine, konzeptionelle Ziele.⁸⁷ Sie werden in Teilziele differenziert, die konkret umzusetzen sind und zum Erreichen der Wirkungsziele beitragen.⁸⁸ Diese Ziele orientieren sich an den zuvor beschriebenen Zielen der medienpädagogischen Projektarbeit.

Ein Ziel dieser Arbeit ist es ein Angebot für die Bewohnerinnen des Frauenhauses zu schaffen, welches zur **Stärkung ihres Selbstwerts** beiträgt. Sie sollen die Möglichkeit bekommen ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und sich als handlungsfähig zu erleben. Dadurch soll vermieden werden, dass die Betroffenen erneut Teil einer Gewaltbeziehung werden. Um den Selbstwert zu stärken, werden im Projekt die vier *Säulen des Selbstwerts* berücksichtigt. Inwiefern sich der Selbstwert verändert, wird mit Hilfe der *Rosenberg Selfesteem Scale* überprüft.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Die Teilnehmerinnen bewerten sich Selbst positiver als vor Beginn des Seminars1.1. Sie erarbeiten ihre individuellen Selbstwertquellen1.2. Sie können die Stärken der anderen Teilnehmerinnen benennen1.3. Sie können ihre eigenen Stärken benennen1.4. Sie finden ihre Rolle bei den Fotoshootings1.5. Sie können ihre Vorstellungen für ihr eigenes Foto benennen |
|---|

Tabelle 1: Erstes Wirkungsziel mit Teilzielen

Die *Säulen des Selbstwerts* lassen sich den Teilzielen zu ordnen. Die Ziele 1.1. und 1.3. gehören zur Säule der *Selbstakzeptanz*, da die Frauen dazu aufgefordert werden, sich mit ihrem Selbst auseinanderzusetzen. Auch wenn der Fokus bei diesen Zielen auf die positiven Eigenschaften liegt, so wird den Bewohnerinnen auch Negatives auffallen. Die Stärken werden häufig mit dem Partnerwort der Schwäche assoziiert. Dadurch werden die Frauen zum Teil dazu angeregt ihre Fehler zu akzeptieren. Das *Selbstvertrauen* wird in den Teilzielen 1.3. und 1.4. thematisiert. Die Frauen sollen ihre Fähigkeiten erkennen und überlegen, was sie konkret zu dem Projekt beitragen können. Die *Sozialkompetenz*

⁸⁵ vgl. Dürmeier, Maier (2013) S. 334 ff.

⁸⁶ vgl. Strasser (2013) S. 48 ff.

⁸⁷ vgl. Spiegel (2018) S. 155, 173

⁸⁸ vgl. ebd. S. 120

wird besonders bei dem Teilziel 1.2., aber auch bei der gesamten Kommunikation in der Gruppe, gefördert. Auf die letzte Säule wird im nächsten Wirkungsziel eingegangen. Das Teilziel 1.5. lässt sich nicht den *Säulen des Selbstwerts* zuordnen. Es wurde trotzdem als Teilziel aufgenommen, da es sie Selbstständigkeit der Frauen fördern soll. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu formulieren, nachdem diese über einen längeren Zeitraum unterdrückt wurden, fordert ein gewisses Maß an Selbstwert.

Ein weiteres Ziel ist es die **Frauen in ein soziales Netz einzubinden**. Da es durch die Geheimhaltung der Adresse des Frauenhauses schwer ist, Kontakte außerhalb aufzubauen und zu unterhalten, soll das Gruppengefühl unter den Bewohnerinnen des Hauses gestärkt werden. Dieses Ziel ist eng mit dem Ersten verbunden, denn das *soziale Netz* stellt die vierte *Säule des Selbstwertes* dar. Wie bereits erwähnt sind insbesondere bei Frauen soziale Beziehungen ein wichtiger Bezugspunkt für die Ausprägung des Selbstwerts. Das *soziale Netz* bietet Rückhalt und die Möglichkeit Unterstützung zu erhalten. Im Frauenhaus ist der regelmäßige Austausch mit den anderen Bewohnerinnen eine Möglichkeit sich mit den eigene Gewalterfahrungen auseinanderzusetzen und häusliche Gewalt nicht als ein persönliches, sondern ein strukturelles Problem zu erkennen. Werden die anderen Bewohnerinnen Teil des sozialen Netzes, so können sie sich auch nach dem Frauenhausaufenthalt gegenseitig unterstützen.

2. Die Frauen vertiefen ihre Beziehungen zu den anderen Frauenhausbewohnerinnen
2.1. Sie kennen die Namen der am Projekt beteiligten Personen
2.2. Sie erfahren neue Details über die anderen
2.3. Sie tauschen sich im Plenum oder in Kleingruppen miteinander aus
2.4. Sie gehen wertschätzend miteinander um
2.5. Sie arbeiten zusammen

Tabelle 2: Zweites Wirkungsziel mit Teilzielen

Das letzte Wirkungsziel soll **dem Stress durch die aktuelle Lebenssituation entgegenwirken**. Die aktive Medienarbeit bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten sich kreativ auszuleben. Daher können die Frauen in diesem Projekt verschiedene Arten der aktiven Medienarbeit kennenlernen und eventuell eine Möglichkeit zum Stressausgleich finden. Außerdem bietet das Entdecken der eigenen Kreativität eine weitere Möglichkeit zur Stärkung des Selbstwerts, da Kreativität eine Ressource ist. Deshalb werden die Teilnehmerinnen dazu ermutigt ihre Werke vor der Gruppe zu präsentieren, um stolz auf sich sein zu dürfen.

- | |
|--|
| <p>3. Die Bewohnerinnen lernen Methoden der aktive Medienarbeit als ein Werkzeug zum Stressausgleich kennen</p> <p>3.1. Sie lernen verschiedene Methoden der aktiven Medienarbeit kennen</p> <p>3.2. Sie werden kreativ tätig</p> <p>3.3. Sie beschäftigen sich ausschließlich mit den Inhalten des Projekts</p> <p>3.4. Sie dürfen ihre medialen Produkte innerhalb der Gruppe präsentieren</p> |
|--|

Tabelle 3: Drittes Wirkungsziel mit Teilzielen

Damit die Frauen dieses Wirkungsziel umsetzen können, müssen sie **Medienkompetenz erlangen**. Hierbei wird auf die vier Ebenen der Medienkompetenz eingegangen.

- | |
|---|
| <p>4. Die Teilnehmerinnen können kompetent mit Medien umgehen</p> <p>4.1. Sie reflektieren über die Wirkung von Medien</p> <p>4.2. Sie lernen die Funktionsweise bestimmter Medien</p> <p>4.3. Sie konsumieren bewusst Medienprodukte</p> <p>4.4. Sie produzieren eigene Medien</p> |
|---|

Tabelle 4: Viertes Wirkungsziel mit Teilzielen

5.4. Planung

Auf Grundlage der ersten drei Handlungsbereiche von Hiltrud von Spiegel wird nun das Projekt geplant.⁸⁹ Die Planung stellt dabei nicht ein starres Gebilde dar, sondern ist offen und flexibel für Veränderungen.⁹⁰ Hierfür werden als erstes die wichtigsten Methoden vorgestellt. Im Anschluss wird der konkrete Ablaufplan für das Projekt erläutert.

Bevor diese Punkte detailliert ausformuliert werden, lässt sich noch die grundsätzliche Ausrichtung des Projekts bestimmen: Es ist *teilweise vorstrukturiert* und hat somit eine *teiloffene Ausrichtung*. Das Projekt fällt unter die dritte Dimension der aktiven Medienarbeit in der Sozialen Arbeit, also die *Bearbeitung sozialpädagogischer Probleme durch die Eröffnung von Medienbildungschancen*. Als sozialpädagogisches Problem wurde der niedrige Selbstwert der Frauenhausbewohnerinnen gewählt.

5.4.1. Methodenauswahl

Im Folgenden werden die am häufigsten genutzten Methoden vorgestellt. Wie bereits erwähnt, nimmt die aktive Medienarbeit einen großen Teil des Seminars ein. Dabei liegt der Fokus auf der Methode der Fotografie. Dieses Medium bietet einen großen Nutzen

⁸⁹ vgl. Spiegel S. 106

⁹⁰ vgl. ebd. S. 122

für die Soziale Arbeit. „[D]ie kreativ-künstlerische Beschäftigung mit Fotografie innerhalb der kulturellen Bildung vermag Reflexionsprozesse in Bezug auf die Umwelt sowie auf die eigene Person zu initiieren und fördert den Selbst-Ausdruck und somit Identitätsbildung und Persönlichkeitsentwicklung.“⁹¹ Fotos sind vielschichtig und werden unterschiedlich interpretiert, somit bieten sie die Möglichkeit andere Perspektiven einzunehmen.⁹² Zudem intensiviert das Fotografieren in einem schönen Moment das Glückserleben. Dadurch, dass es eine möglichst perfekte Aufnahme werden soll, konzentriert sich die fotografierende Person und nimmt die Situation intensiver wahr.⁹³ Im Rahmen des Projekts werden nicht nur Fotos produziert, sondern auch mit bereits existierenden Bildern gearbeitet, z.B. in Form einer Collage. Bei medienpädagogischen Methoden ist es wichtig, dass die Seminarleitung den Teilnehmenden Freiraum gibt sich auszuprobieren und somit nimmt sie unterstützende sowie anleitende Rolle ein. Nur bei konkreten Fragen oder im Ausnahmefall gibt die Leitung Hilfestellung.⁹⁴ Dadurch soll auch der selbstwertbedrohliche Effekt vom Hilfeempfang gemindert werden. Stattdessen ermutigt die Leitung die Bewohnerinnen ihre eigenen Vorstellungen umzusetzen. Sie gibt ihnen so den „subjektiven Raum für [die] eigene mediale Selbstdefinition[...]“.⁹⁵

Um einzelne Einheiten sowie das gesamte Seminar abzurunden, wird die Methode der Reflexion genutzt. Dieser Begriff meint bewusstes Nachdenken⁹⁶, wobei „das eigene Denken, Handeln und Fühlen mit bisherigen Erfahrungen in Beziehung gesetzt“⁹⁷ wird. Eine Reflexion ermöglicht den Transfer gewonnener Erkenntnisse in die eigene Alltagswelt.⁹⁸ Das eigene Verhalten sowie Gruppenprozesse werden bewusst wahrgenommen und benannt. Daran kann angesetzt werden, um über zukünftige Verhaltensweisen nachzudenken. Zugleich ermöglicht die Reflexion andere Perspektive einzunehmen.⁹⁹ Außerdem bietet diese Methode die Möglichkeit für die Projektleitung am Ende des Seminars ein Stimmungsbild der Gruppe zu erhalten und eine Rückmeldung zu den Einheiten einzuholen, um diese gegebenenfalls anzupassen.

Neben den Methoden kann auch die Sozialform verändert werden, wodurch eine andere Wirkung in Bezug auf Motivation, Arbeitsfähigkeit und Konzentration erreicht werden kann. Unter die Sozialform fällt das Arbeiten in der Gesamtgruppe (das Plenum), Kleingruppen, Partner- oder Einzelarbeit. Während in der Einzelarbeit der Fokus auf der

⁹¹ s. Schmolling (2012) S. 519

⁹² vgl. ebd.

⁹³ vgl. Diehl et al. (2016) S. 134

⁹⁴ vgl. Meis, Mies (2018) S.59

⁹⁵ s. Holzwarth (2011) S. 11

⁹⁶ vgl. Friebe (2012) S. 21

⁹⁷ s. ebd.

⁹⁸ vgl. Schulz et al. (2007) S. 102

⁹⁹ vgl. Friebe (2012) S. 21

Selbstverantwortung liegt, bietet die Gruppenarbeit vor allem Austauschmöglichkeiten, Erfahrungsvielfalt und Teamerleben.¹⁰⁰

5.4.2. Geplanter Ablauf des Projekts

Ein gesamter Ablaufplan mit Zeiteinteilung sowie Pausen findet sich im Anhang. Das Projekt wurde in verschiedene Module unterteilt, welche im Folgenden dargestellt werden. Im Ablaufplan stellt jedes Modul einen Projekttag im Frauenhaus Fürth zu jeweils drei Stunden dar, allerdings ist es auch möglich mehrere Module an einem Tag durchzuführen. Jedes Modul ist in verschiedene Bausteine unterteilt. Es besteht die Möglichkeit einzelne Bausteine abzuändern oder auszutauschen, um sich an die Bedarfe der jeweiligen Gruppe anzupassen. Jedem Baustein sind die angestrebten Teilziele zugeordnet. Allerdings muss betont werden, dass die Teilziele 2.4. und 3.3. grundsätzlich während des gesamten Projekts gefördert werden. Sie werden nur explizit erwähnt, wenn sie bewusst im Fokus stehen.

Modul A - Selbstwertquelle I

Im ersten Teil lernen die Bewohnerinnen die Leitung, die anderen Teilnehmerinnen und das Projekt kennen. Anschließend wird das Thema Stärke auf der gesellschaftlichen Ebene bearbeitet. Hierbei wurde bewusst der Begriff Stärke statt Selbstwert gewählt, da die meisten Menschen Stärke mit etwas Positiven assoziieren. Wohingegen bei Selbstwert eher an das Fehlen oder einen niedrigen Wert gedacht werden könnte.

A1	Begrüßung	Teilziel	2.1.
Methode	Vortrag	Sozialform	Plenum
A2	Blindes Porträt	Teilziel	2.1., 2.2.
Methode	Kennenlernen	Sozialform	Plenum
A3	Was ist Stärke überhaupt?	Teilziel	1.1., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.4., 4.3., 4.4.
Methode	aktive Medienarbeit, Präsentation, Austausch	Sozialform	Einzel, Plenum
A4	Starke Frauen	Teilziel	1.1., 2.3., 4.1., 4.2., 4.3.
Methode	Medienbildung, bewusste Medien-nutzung, Diskussion	Sozialform	Einzel, Plenum
A5	Blitzlicht	Teilziel	2.3.

¹⁰⁰ vgl. Klein (2003) S. 135 ff.

Methode	Reflexion	Sozialform	Plenum
----------------	-----------	-------------------	--------

Tabelle 5: Modul A

Modul B – Selbstwertquellen II

Es wird an das Thema vom vorherigen Modul angeschlossen. Allerdings wird dieses Mal Stärke auf einer persönlichen Ebene betrachtet. Da sich die Frauen womöglich verletzlich machen, wurde hierfür die zweite Einheit gewählt, weil sich die Gruppe nun etwas besser kennt.

B1	Achtsamkeitsübung Sitzen	Teilziel	3.3.
Methode	Achtsamkeit, Vortrag	Sozialform	Plenum
B2	Stärken-Suche	Teilziel	1.1., 1.2., 1.3., 2.4.
Methode	Reflexion	Sozialform	Einzel
B3	Meine Stärken	Teilziel	1.1., 1.3., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.4., 4.2., 4.4.
Methode	aktiven Medienarbeit, Präsentation, Austausch	Sozialform	Einzel, Plenum
B4	Selbstbilder – Fremdbilder	Teilziel	1.1., 1.2., 1.3., 2.3., 2.4., 2.5.
Methode	Beschreiben, Austausch, Reflexion	Sozialform	Team, Plenum
B5	Mein Fotoshooting	Teilziel	1.4., 1.5.
Methode	Erklärung, Planung, Arbeitsblatt	Sozialform	Einzel
B6	Blitzlicht	Teilziel	2.3.
Methode	Reflexion	Sozialform	Plenum
B7	Positiver Sitzungsabschluss	Teilziel	1.1., 1.3.
Methode	Reflexion	Sozialform	Plenum
B8	Positiver Tagesabschluss	Teilziel	1.1., 1.3.
Methode	Erklärung, Hausaufgabe	Sozialform	Plenum, Einzel

Tabelle 6: Modul B

Modul C – Vorbereitung auf die Fotoshootings

Diese Einheit widmet sich den Fotoshootings. Einerseits geht es um die konkrete Planung und den Ablauf des letzten Moduls, andererseits bietet diese Einheit noch mal die Möglichkeit Ideen für die Umsetzung des Fotoshootings zu bekommen.

C1	Meine Handtasche	Teilziel	2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.4., 4.4.
Methode	Warm-Up, aktive Medienarbeit, Präsentation	Sozialform	Einzel, Plenum
C2	Achtsamkeitsübung Sitzen	Teilziel	3.3.
Methode	Achtsamkeit, Vortrag	Sozialform	Plenum
C3	Reflexion „Positiver Tagesabschluss“	Teilziel	1.3., 2.3.
Methode	Reflexion, Austausch	Sozialform	Plenum
C4	Verschiedene Versionen von mir	Teilziel	3.1., 3.2., 3.4., 4.4.
Methode	aktive Medienarbeit, Präsentation	Sozialform	Einzel, Plenum
C5	Mein Fotoshooting – finale Version	Teilziel	1.4., 1.5., 2.2.
Methode	Planung, Arbeitsblatt, Präsentation	Sozialform	Einzel, Plenum
C6	Planung aller Fotoshootings	Teilziel	1.4., 1.5., 2.3., 2.5.
Methode	Mindmap, Austausch, Planung	Sozialform	Plenum
C7	Tipps und Tricks für Fotos	Teilziel	2.3., 4.2.
Methode	Vortrag, Austausch	Sozialform	Plenum
C8	Positiver Sitzungsabschluss	Teilziel	1.1., 1.3.
Methode	Reflexion	Sozialform	Plenum
C9	Blitzlicht	Teilziel	2.3.
Methode	Reflexion	Sozialform	Plenum

Tabelle 7: Modul C

Modul D – Durchführung der Fotoshootings

Die Teilnehmerinnen machen ihre Fotos den vorausgegangenen Planungen nach. Die Projektleitung steht unterstützend zur Seite. Nur für Begrüßung und Abschluss wird sie aktiv.

D1	Achtsamkeitsübung Stehen	Teilziel	3.3.
Methode	Achtsamkeit, Vortrag	Sozialform	Plenum
D2	Letzte Vorbereitungen	Teilziel	1.4., 1.5., 2.3., 2.5.
Methode	Planung, Vorbereitung	Sozialform	Plenum
D3	Fotoshooting	Teilziel	1.4., 1.5., 2.5., 3.1., 3.2., 4.4.
Methode	aktive Medienarbeit	Sozialform	Team

D4	Blitzlicht	Teilziel	2.3.
Methode	Reflexion	Sozialform	Plenum
D5	Ein Blatt Papier	Teilziel	2.3, 3.2.
Methode	Reflexion	Sozialform	Einzel, Plenum
D6	Ich finde mich gut, weil...	Teilziel	1.1., 1.3., 3.4.
Methode	Präsentation	Sozialform	Plenum

Tabelle 8: Modul D

Als Wirkungsnachweis füllen die Frauen am Anfang und am Ende jedes Termins einen Fragebogen zur Messung des Selbstwerts aus. Zum Start und Abschluss des gesamten Projekts wird die *Rosenberg Selfesteem Scale* verwendet, da diese wissenschaftlich fundiert und ausführlich ist. Bei den anderen Messungen wird eine verkürzte Version mit einer zusätzlichen Frage genutzt, um die dynamische Komponente des Selbstwerts zu berücksichtigen. So soll überprüft werden, ob der Selbstwert durchgehenden ansteigt oder tagesformabhängige Schwankung vorliegen. Da es aufgrund der Sprachbarriere zur Unterstützung beim Ausfüllen der Tests und somit zu einem höheren zeitlichen Aufwand kommt, wurde darauf verzichtet bei allen Messungen die gesamte *Rosenberg Selfesteem Scale* zu verwenden. Die Vorlagen beider Fragebögen sowie deren Auswertung finden sich im Anhang.

5.5. Durchführung

Im Nachfolgenden wird der tatsächliche Ablauf des Projekts beschrieben. Da sich der Ablauf teilweise aufgrund von Teilnehmerinnenwünsche verändert hat, findet sich zur Übersicht eine angepasste Version im Anhang. Alle Termine wurden von einer Sozialpädagogin und der Semesterpraktikantin begleitet.

Erster Termin (23.11.2021)

Vor Beginn des Projekts wurden die noch zu klärenden Details, wie das Unterzeichnen der Schweigepflichtserklärung des Frauenhauses, per E-Mail oder Telefon mit der Einrichtung besprochen. Dabei wurde festgelegt, dass die Seminarleitung eine halbe Stunde vor Beginn des Projekts (9:30 Uhr) im Frauenhaus erscheinen sollte. Somit wäre genügend Zeit für die Corona-Schnelltests und zur finalen Vorbereitung des Moduls A. Außerdem besorgte die Seminarleitung noch festes Papier für das Blinde Porträt und die Collage.

Das Projekt startete mit etwas Verspätung, allerdings dauerten die Begrüßung und das Kennenlernspiel kürzer als geplant. Somit konnte der Zeitverlust wieder gut gemacht werden. Neben den Frauen waren auch ein Baby und ein Kleinkind anwesend. Zu

Beginn des ersten Termins schienen die Teilnehmerinnen gespannt und neugierig auf das, was nun passieren würde, aber auch nervös, weil sie nicht genau wussten, was sie erwartete. Verstärkt wurde dies durch das Ausfüllen der Fragebögen. Wie erwartet gab es dabei ein paar Verständnisprobleme, sodass die Sozialpädagogin, die Semesterpraktikantin und die Projektleitung sich zur Unterstützung der Frauen aufteilten.

Das Kennenlernspiel *Blindes Porträt* lockerte die Gruppe wie geplant auf. Bei der anschließenden Vorstellungsrunde wurde die Erwartungsabfrage „Was wünscht ihr euch für das Projekt?“ von manchen Frauen aufgrund der Sprachbarriere als „Was wünscht ihr euch für die Zukunft?“ verstanden. Dadurch entstanden interessante Einblicke in die Wünsche und Zukunftsplanungen der Teilnehmerinnen.

Die Collagenarbeit schien den Frauen sehr viel Spaß zu machen. Als die Mitarbeiterin des Frauenhauses zusätzlich noch Musik anmachte, verstärkte das die gute Laune. Jede Bewohnerin überlegte sich ein Konzept für ihre Collage und präsentierte diese anschließend stolz. Alle Teilnehmerinnen bezogen das offen formulierte Thema Stärke auf sich selbst, dadurch entstand eine Sammlung an Selbstwertquellen. Beim Austausch über die Collagen waren alle Frauen aufmerksam und fanden teilweise Gemeinsamkeiten. Vor allem stellten sie fest, dass jede Teilnehmerin etwas anderes gut kann und aus unterschiedlichen Quellen ihre Stärke bezieht. Bilder der Collagen finden sich im Anhang.

Der Baustein *Starke Frauen* bot die Möglichkeit allen Teilnehmerinnen zu erklären, wie die Plattform padlet funktioniert. Die größte Schwierigkeit stellte dabei das Aufrufen der Seite dar, da man den Link direkt in den Browser eingeben muss und nicht in die Leiste der Suchmaschine. Eine zweite Hürde war das Posten des ersten Beitrags. Mit etwas Unterstützung seitens der Seminarleitung schafften es schließlich alle Frauen Fotos zu posten. Während der Diskussion legten die Bewohnerinnen weniger den Fokus auf eine kritische Auseinandersetzung mit der Darstellung von Frauen in den Medien, was auch aufgrund der Sprachniveaus schwierig wäre, stattdessen wurden die Bilder sehr wertschätzend betrachtet. Dabei lag das Augenmerk auf was den Frauen gefiel. Bei der Frage, welche Posen sie sich für ihr Fotoshooting vorstellen könnten, verstanden einige Teilnehmerinnen erst was ihre Aufgabe am letzten Termin ist. Im ersten Moment waren sie verunsichert. Jedoch entstanden recht schnell die ersten Ideen für das eigene Fotoshooting und Vorschläge für das Bild der anderen Frauen. Auch bei diesem Baustein kam die Gruppe zu dem Schluss, dass jedes Fotoshooting anders sein wird, da jede Teilnehmerin auf eine andere Weise stark ist.

In der Reflexion bestätigte sich der zuvor gewonnene Eindruck. Zu Beginn waren die meisten Bewohnerinnen neugierig, da sie nicht genau wussten, was sie erwartete. Die

Collage wurde mehrmals als das Highlight des Moduls genannt. Alle Frauen hatten Spaß am ersten Treffen und möchten weiterhin am Projekt teilnehmen. Für den nächsten Termin wurde der Wunsch geäußert wieder eine Collage zu einem anderen Thema oder etwas anderes Kreatives zu machen. Außerdem interessierte es eine Bewohnerin zu sehen, wie sich die anderen in der *Rosenberg Selfesteem Scale* eingeschätzt haben. Da diese Selbsteinschätzung anonym sein soll, einigte man sich darauf eine Befindlichkeitsrunde zu Beginn des nächsten Termins einzuplanen. Die Mutter mit dem Kleinkind wünscht sich, die weiteren Treffen zu einer anderen Uhrzeit durchzuführen, da es die Mittagsschlafroutine ihrer Tochter stört. Nachdem zu einem späteren Zeitpunkt jedoch die meisten Kinder aus dem Kindergarten und der Schule zurückkehren, wurde vorgeschlagen, dass Kleinkind von einer Mitarbeiterin im Frauenhaus betreuen zu lassen.

Das Frauenhaus meldete zurück, dass dieses Modul sehr bereichernd und wertvoll war. Vor allem förderlich für die Gruppendynamik, da die Stimmung sehr vertraut und gemeinschaftlich war. Da es zuvor einen Streit zwischen zwei Bewohnerinnen gab, war es sinnvoll für die Gruppe viel gemeinsam zu erleben. Als weitere Termine wurden der 30.11. und der 10.12.2021 festgelegt.

Zweiter Termin (30.11.2021)

Um auf die Wünsche des letzten Treffens einzugehen, wurde folgender Zusatzbaustein entwickelt:

Z1	Gefühlskarten	Teilziel	2.2.
Methode	Stimmungsbild	Sozialform	Plenum

Tabelle 9: Modul Z

Die Arbeit mit Bildern ist eine niedrigschwellige Möglichkeit die Teilnehmerinnen mit Sprachschwierigkeiten in das Seminar mit einzubinden.

Neben dem Baby und dem Kleinkind nahm am zweiten Termin auch ein Kindergartenkind teil. Als Einstieg in das Seminar wurden die *Gefühlskarten* verwendet. Dabei stellte sich heraus, dass zwei Frauen gut gelaunt und zwei etwas gestresst waren. Da die Kinder am Anfang unruhig waren, fiel es den meisten Teilnehmerinnen schwer sich auf die Achtsamkeitsübung zu konzentrieren.

Bei der *Stärken-Suche* taten sich besonders die Frauen mit einer Sprachbarriere schwer, die passenden Worte zu finden. Hierbei entstand ein großer Unterstützungsbedarf. Zudem wussten viele auch nicht was sie über die anderen schreiben können, da sie sich teilweise noch nicht so gut kannten. Bei den eigenen Stärken fiel es den Teilnehmerinnen noch schwerer etwas zu finden. Hierbei ermutigten sie die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses und die Projektleitung.

Der nächste Baustein aktivierte die Frauen. Sie brauchten ein wenig, bis sie ihre ersten Fotos schossen, doch dann entstanden kreative Fotoreihen, welche stolz präsentiert wurden. Das Hochladen in padlet funktionierte noch nicht reibungslos, aber wesentlich besser als beim ersten Termin. Eine Teilnehmerin hatte keinen Zugriff auf ihr Smartphone, plante allerdings die Fotoreihe bis zum nächsten Treffen nachzuholen.

Für den nächsten Teil bildeten sich zwei Teams. Das eine Team wurde von der Semesterpraktikantin, das andere von der Seminarleitung begleitet. Bevor sich die Gruppen auf die Bäder des Hauses aufteilten, wurden die Teilnehmerinnen darauf hingewiesen wertschätzend miteinander umzugehen. Im Plenum nach *Selbstbilder – Fremdbilder* stellten die Bewohnerinnen fest, dass sie bei sich eher die Fehler oder was sie verändern wollten sahen. Die Person von außen sah oft keinen Optimierungsbedarf. Ihr fiel auf, was sie an der Teilnehmerin im Spiegel mag. Die Frauen fanden es schön zu hören, was ihre Mitbewohnerinnen an ihnen schätzen.

Die Erklärung des Arbeitsblatts *Mein Fotoshooting* half den Teilnehmerinnen sehr. Allerdings verunsicherten sie die vielen Freitextfelder. Vor allem wenn sie vergaßen, welche Information in welches Kästchen gehörte. Manche Frauen hatten bereits konkrete Vorstellungen von ihrem Fotoshooting, andere noch nicht. Letzteren teilte die Seminarleitung mit, dass noch ausreichend Zeit für die Ideenfindung ist.

Am Ende meldeten die Frauen zurück, dass sie heute wieder viel Spaß hatten. Auf die Nachfrage, ob sie bei manchen Aufgaben z.B. der *Stärken-Suche* Schwierigkeiten hatten, wurde mit Nein geantwortet. Es hat die Bewohnerinnen sehr gefreut so viel positives Feedback von den anderen zu erhalten. Für das nächste Mal wünschen sie sich keine Achtsamkeitsübungen mehr, stattdessen sollte es aktiver sein. Auch wenn ihnen das Thema Stärke gut gefallen hat, wollen sie beim nächsten Termin ein anderes bearbeiten. Außerdem haben sich zwei Frauen gewünscht, dass nach Möglichkeit alle Mitarbeiterinnen des Frauenhauses am Projekt teilnehmen. Dann können diese auch sehen, was die Bewohnerinnen können.

Bei diesem Treffen waren die Teilnehmerinnen stolz auf ihre Fähigkeiten, wie sie die anderen unterstützt haben und, dass sie gute Mütter sind.

Das Frauenhaus war wieder begeistert von dem Projekt. Es war nur etwas schade, dass die Achtsamkeitsübung nicht funktioniert hat. Vielleicht hätte es besser zu einem späteren Zeitpunkt gewirkt. Löblich wurde der Hinweis auf einen wertschätzenden Umgang während des Bausteins *Selbstbilder – Fremdbilder* genannt.

Dritter Termin (10.12.2021)

Vor Beginn des dritten Treffens erfuhr die Seminarleitung folgende Vorabinformationen: Seit dem letzten Treffen gab es erneut Streit mit der gleichen Frau wie vor dem ersten

Treffen. Daher könnte sich das auf die Stimmung in der Gruppe auswirken. Zudem fällt eine Teilnehmerin wegen Krankheit aus. Außerdem ist eine neue Bewohnerin in das Haus eingezogen, welche auch teilnehmen möchte. Da eine Gruppenaktion eine gute Möglichkeit ist, die anderen Frauen kennenzulernen, darf der Neuzugang auch Teil des Projekts werden. Wie beim letzten Termin waren das Baby, das Kleinkind und ein anderes Kindergartenkind anwesend. Da das Frauenhausteam durch Ausfälle gering besetzt war, begleitete dieses Mal keine Mitarbeiterin das Projekt.

Wie geplant startete der Termin mit dem Stimmungsbild. Insgesamt waren die Frauen alle etwas müde. Daher brauchte es etwas Motivation für die Handtaschenbilder. Die Reflexion des positiven Tagesanschlusses wurde auf das nächste Treffen verschoben, da die Teilnehmerinnen vergaßen diesen durchzuführen. Dafür hatten die Bewohnerinnen mehr Zeit für den Baustein *Verschiedene Versionen von mir*.

Zuerst schienen die Frauen wenig motiviert sich für die Bilder zu stylen. Trotzdem entstanden schöne Resultate. Die Teilnehmerinnen variierten ihr Make-Up, Oberteile, Haarfrisuren und Halstücher. Bei ihrem Feedback waren die Bewohnerinnen zueinander sehr rücksichtsvoll und lobten sich gegenseitig.

Der letzte Teil des Treffens widmete sich der Vorbereitung auf das Fotoshooting. Für die Ausarbeitung des eigenen Fotoshootings konnten die Frauen ihre Werke der letzten Termine zur Inspiration nutzen. Mit der neuen Frau wurde vereinbart, dass sie sich überlegen sollte, ob sie besondere Kleidung oder Requisiten benötigt. Denn diese würde die Seminarleitung in den nächsten Tagen bei den Klosterhofspielen Langenzenn besorgen. Die detaillierte Idee für das Fotoshooting würde sich der Neuzugang bis zum letzten Termin überlegen können. Die anderen Bewohnerinnen hatten bereits einen konkreten Plan für ihr Fotoshooting. Im Plenum wurden anschließend noch mögliche Gruppenkonstellationen und verschiedenen Hintergründe für die Fotos diskutiert. Folgende Pläne wurden erstellt:

Person	Thema	Ort	Art
Frau 1	Elegant	Im Haus, roter/rosafarbener Hintergrund	Selfie
Frau 2	Elegant	Im Haus, goldener Hintergrund	Ganzkörperbild
Frau 3	Sportlich, natürlich	Draußen, in der Natur	Ganzkörperbild
Frau 4 (<i>krank</i>)	Familie	-	-
Frau 5 (<i>neu</i>)	Elegant	-	Ganzkörperbild

Tabelle 10: Planung der Fotoshootings

Außerdem wurde geplant den Gruppentisch etwas zu verschieben und ihn eventuell zum gemeinsamen Schminken und Frisieren zu nutzen. Zudem wurde festgelegt das eigene

Smartphone zum Fotografieren zu verwenden. Die Seminarleitung sollte noch eine Musikbox, ein Stativ und den roten oder rosafarbenen Hintergrund organisieren.

Fürs Fotografieren gaben sich die Frauen noch die Tipps eher einen Winkel von oben zu nutzen, da man dann schlanker wirke, und einen Ort mit viel Licht zu nutzen. Die Lichtsituation können man auch mit ein paar Probefotos vor dem eigentlichen Fotoshooting testen.

Am Ende des Termins gaben die Frauen an, sich auf das Fotoshooting vorbereitet zu fühlen. Auch wenn am Anfang die Motivation sich zu schminken gering war, kam der Baustein *Verschieden Versionen von mir* doch sehr gut bei den Teilnehmerinnen an.

Das Treffen endete eine halbe Stunde früher als geplant, da sich die Frauen schnell bei der Planung einig wurden. Außerdem kamen bereits einige Kinder von der Schule, um die sich die Mütter kümmern wollten.

In den letzten Termin starteten nur drei Teilnehmerinnen. Die Bewohnerin, mit welcher es in der Vergangenheit Streit gab, würde in naher Zukunft ausziehen. Daher nutzte sie die Projektzeit für die Vorbereitung des Umzugs. Die neue Frau hatte einen Zahnarzttermin und käme daher später nach. Außerdem waren wieder die drei Kinder vom letzten Treffen mit dabei. Die Projektleitung hatte für die Fotoshootings verschiedene rosafarbene Stoffe, eine Lampe mit weichem Licht für bessere Lichtverhältnisse beim Fotografieren, ein Tripod, zwei Musikboxen und Fotopapier zum Bedrucken mitgebracht.

Nach der Begrüßung und dem Ausfüllen der Selbsteinschätzungsbögen wurden noch die letzten Details geklärt. Außerdem wiederholte die Seminarleitung die wichtigsten Tipps für das Fotografieren. Die Frauen wirkten alle aufgeregt. Die Reflexion des positiven Tagesabschluss wurde vergessen.

Für das Fotografieren bildeten sich drei Teams: Frau 3, ihr Kind, das Kind von Frau 1 und die Semesterpraktikantin bildeten eine Gruppe zum draußen fotografieren. Frau 1 machte ihr Foto allein im Haus. Das letzte Team, bestehend aus Frau 4, ihrem Kind und der Seminarleitung, fotografierte im Spielzimmer. Ab 10.30 Uhr begann die Arbeit in den Gruppen. Insgesamt hatten die Teams 90 Minuten für die Vorbereitung und die Fotos.

Nach den Fotoshooting trafen sich die Gesamtgruppe wieder. Mittlerweile war Frau 5 vom Zahnarzt zurückgekehrt. Durch die Betäubung in ihrem Mund fühlte sie sich nicht wohl und verzichtete daher auf das Fotoshooting, plante allerdings es nachzuholen. In der Reflexion wirkten die Frauen zufrieden mit ihren Bildern. Sie hatten sehr viel Spaß beim Fotoshooting. Eine Teilnehmerin fühlte sich an früher erinnert, als sie sich damals für die Disco schick machte während laut Musik spielte.

Bei der Reflexion des gesamten Seminars wurden aus Papier ein Herz für die großartige Erfahrung, ein Smiley für die gute Stimmung, ein Kopf für das Anregen zur Reflexion,

ein Boot für die Fahrt ins neue Leben auf ruhigem Gewässer und ein Flugzeug, das in ein schönes Zuhause fliegt, kreierte.

Während der Auswahl der Fotos, die ausgedruckt werden sollten, wollten die Frauen sich die Bilder bereits gegenseitig am Smartphone zeigen. Die Fotos wurden per Signal oder WhatsApp an die Frauenhausmitarbeiterinnen geschickt.

Nach der Pause versammelten sich die Teilnehmerinnen und alle im Haus anwesenden Mitarbeiterinnen in einem Sitzkreis. Bei der Übergabe der Bilder wurde viel applaudiert und die Fotos wurden von allen gelobt. Die Frauen schienen stolz und gerührt. Als sie sagen sollten, was sie an sich mögen, nannten die Teilnehmerinnen ihr Lächeln, ihre Sozialkompetenz oder alles an der eigenen Person. Zusätzlich wurden auch noch die Fotos, die von den Kindern gemacht wurden, ausgeteilt.

Nach dem Ausfüllen der Selbsteinschätzungsbögen bedankte sich die Seminarleitung bei den Frauen für die Teilnahme, wünschte ihnen das Beste für ihre Zukunft und verabschiedete sich. Die Bewohnerinnen bedankten sich bei der Leitung. Außerdem hatte eine Frau Kuchen gebacken, den die Bewohnerinnen im Anschluss gemeinsam aßen.

5.6. Reflexion

Die Reflexion oder Evaluation ermöglicht es das Projektkonzept zu verbessern und bestimmte Maßnahmen auszubauen. Dafür wurden bereits vor der Durchführung Evaluationsmethoden gewählt. Die Selbsteinschätzungsbögen stellen eine solche Maßnahme dar. Außerdem wurden die einzelnen Termine jeweils mit der Methode Blitzlicht und das Gesamtkonzept mit dem Baustein Ein Blatt Papier mit den Teilnehmerinnen reflektiert. Diese Ergebnisse wurden bereits in der Durchführung des Projekts genannt. Zusätzlich wurde das Konzept einen Monat nach dem letzten Projekttermin (am 08.01.2022) mit der Einrichtung nachbesprochen.

Im Folgenden wird das Konzept aus der Perspektive der Seminarleitung reflektiert, anschließend aus Sicht der Frauenhausmitarbeiterinnen. Auf Basis aller Evaluationsmethoden wird anschließend die Erreichung der festgelegten Ziele überprüft.

5.6.1. Selbstreflexion

Aus Sicht der Projektleitung war das Seminar erfolgreich. Die Durchführung wich kaum von der Planung des Projekts ab. Die Frauen haben freiwillig teilgenommen und die Möglichkeiten zur Partizipation genutzt. In der Planungsphase hatte die Seminarleitung genügend Zeitpuffer eingeplant, sodass die Gruppe während der Durchführung nie in

Zeitnot geriet. Ungenutzte Puffer konnten zur Verlängerung der praktischen und kreativen Einheiten genutzt werden.

Bei einer erneuten Durchführung können die folgenden Punkte aus Sicht der Projektleitung verbessert werden. Aufgrund der Sprachbarriere fiel das Ausfüllen der *Rosenberg Selfesteem Scale* einigen Teilnehmerinnen schwer. Dies könnte vermieden werden, wenn der Test in der jeweiligen Muttersprache der Frauen verfügbar wäre. Da es sich um einen standardisierten Selbsteinschätzungstest handelt, ist dieser bereits in verschiedenen Sprachen erhältlich. In diesem Fall würde die Seminarleitung die verkürzte Version für die Zwischenabfragen durch die vollständige *Rosenberg Selfesteem Scale* ersetzen können, da sich für die verkürzte Variante nur aus Zeitgründen aufgrund der Sprachbarriere entschieden wurde. Durch das Fehlen eines Teils der zehn Fragen, die in einem wissenschaftlichen Verfahren festgelegt wurden, könnte die Aussagekraft der Tests geschmälert werden. Die Achtsamkeitsübung, welche im zweiten Modul eingeführt wurde, könnte an einen späteren Zeitpunkt gelegt werden, an dem sich alle Teilnehmerinnen auf die Projekteinheiten einlassen können. Damit es den Frauen leichter fällt jeden Tag die Übung *Positiver Tagesabschluss* durchzuführen und zu dokumentieren, kann die Seminarleitung in der Vorbereitung ein Arbeitsblatt erstellen. Somit haben die Frauen eine Vorlage, die sie zum Notieren nutzen können. Zusätzlich stellt dieses Arbeitsblatt eine Erinnerung dar. Der Baustein *Tipps und Tricks* für Fotos kann ausgebaut werden. Dafür könnte die Projektleitung bei einer erneuten Durchführung einen theoretischen Input vorbereiten. Dieser sollte auf jeden Fall anschaulich sein, damit auch Bewohnerinnen mit weniger Sprachkenntnissen folgen können. Zeitlich stellt eine Erweiterung des Bausteines kein Problem dar, da das Modul C als einziges früher als geplant endete. Bei einer Wiederholung des Projekts sollte die Option, eine Feier als Abschluss des Seminars zu veranstalten, in Betracht gezogen werden. Die Projektleitung hatte das Gefühl, dass die Frauen am Ende gerne noch länger in der Gruppe Zeit verbracht hätten.

Ihr Auftreten als Seminarleitung bewertet sie selbst wie folgt. Sie hat sich sehr wohl in dieser Rolle gefühlt und konnte somit selbstsicher auftreten. Das liegt einerseits daran, dass sie bereits Erfahrung als Projektleitung in ihrer Tätigkeit als Honorarkraft auf der Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck vorweisen kann. Andererseits kannte die Seminarleitung das Frauenhaus Fürth aus einem vorherigen Praktikum. Auch wenn sich die Belegschaft geändert hat, so waren ihr die Räumlichkeiten bekannt. Die Frauen haben die Projektleitung als solche wahrgenommen und respektiert. Im Verlauf des Seminars ist sie flexibel auf die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnerinnen eingegangen. Die Durchführung hat sie an unerwartete Ereignisse, wie die veränderte

Teilnehmerinnenzahl, angepasst. Die Projektleitung hat ihr Sprachniveau an das der Gruppe angepasst. Während des gesamten Seminars schaffte sie es eine Atmosphäre zu kreieren, in der sich die Frauen öffnen und austauschen wollten.

5.6.2. Feedback der Einrichtung

Insgesamt war das Frauenhaus Fürth sehr zufrieden mit dem gesamten Projekt. An dem Konzept hat ihnen gefallen, dass es an jedem Termin mindestens eine praktische Einheit gab. So hatten die Teilnehmerinnen am Ende ein handfestes Ergebnis, das sie mitnehmen konnten. Besonders gut gefallen haben der Einrichtung der Baustein *Blindes Porträt* als einfacher und niedrigschwelliger Eisbrecher und die Arbeit mit den Collagen aufgrund der meditativen Wirkung vom Basteln. Vor Beginn des Projekts gab es die Befürchtung, dass die Länge und Häufigkeit der Termine zu viel für die Frauen seien. Das war allerdings nicht der Fall. Im Gegenteil, die Teilnehmerinnen haben sich im Nachgang sehr wertschätzend über das Projekt geäußert. Die Bewohnerinnen mussten zu keinem Zeitpunkt für die Teilnahme an Projektterminen motiviert werden.

Als einziger Kritikpunkt wurde die *Rosenberg Selfesteem Scale* genannt. Durch die Sprachbarriere benötigten einige Frauen besonders viel Unterstützung beim Ausfüllen, was sich selbstwertsenkend auswirken kann. Außerdem kann es sein, dass die Frauen sich nicht getraut haben nachzufragen und deshalb irgendetwas angekreuzt haben. Um zuverlässigere Ergebnisse zu erheben, könnten die Antwortmöglichkeiten durch Zahlen ersetzt werden. Dadurch wird der benötigte Wortschatz verkleinert. Außerdem bietet es sich an mit Visualisierungen arbeiten. Zum Beispiel könnten die Frauen pro Aussage eine bestimmte Menge an Sand in ein durchsichtiges Gefäß füllen. Diese Methode bietet im Anschluss die Möglichkeit sich über die womöglich unterschiedlichen Ergebnisse im Plenum auszutauschen.

Die Seminarleitung hat die einzelnen Bausteine verständlich angeleitet und die Frauen bei Unsicherheiten motivieren können. Mit den Teilnehmerinnen hat sie einen wertschätzenden Umgang gepflegt. Auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Bewohnerinnen ist sie flexibel eingegangen und hat Frauen, die eine kurze Pause vom Projektgeschehen nehmen mussten, um sich z.B. um ihre Kinder zu kümmern, einen nahtlosen Wiedereinstieg ermöglicht. Die Frauenhausmitarbeiterinnen hatten in keinem Moment das Gefühl unterstützend eingreifen zu müssen. Im Gegenteil, sie konnten die Seminarleitung eigenständig arbeiten lassen, was eine Entlastung darstellte.

Ob sich durch das Projekt der Selbstwert der Frauen grundsätzlich verändert hat, lässt sich nicht feststellen. Allerdings nehmen sich die Bewohnerinnen im Haus gegenseitig

als starke Frauen war und trauen sich auch in diesem geschützten Rahmen, dasselbe von sich zu behaupten. Deutlich hat sich die Gruppendynamik im Frauenhaus verändert. An den Abenden der Projekttermine haben die Frauen oft gemeinsam Zeit verbracht. Es hat sich ein Wir-Gefühl entwickelt.

Das Projekt endet nicht mit dem letzten Termin, sondern wird vom Frauenhaus Fürth weiterverwertet. Solange noch Teilnehmerinnen im Haus wohnen, wird das Projekt in den Hausversammlungen regelmäßig aufgegriffen und weiterbearbeitet. So werden die Fotos beispielsweise Teil der Schatzkisten der Frauen. Diese Kisten sind mit Selbstwertquellen gefüllt und können bei Bedarf, z.B. wenn es den Bewohnerinnen schlecht geht, geöffnet werden. Wenn das gesamte Haus neu besetzt ist, wird das Projekt nicht in voller Länge wiederholt, da dies einen großen zeitlichen Aufwand darstellt. Allerdings werden einzelnen Bausteine wieder verwendet. Insgesamt möchte die Einrichtung nach dem Projekt mehr mit Visualisierung arbeiten und beispielsweise mehr Fotos ausdrucken.

5.6.3. Überprüfung der Ziele

Im letzten Teil der Reflexion wird eingeschätzt inwieweit die gesetzten Ziele erreicht wurden. Zuvor sollte jedoch erwähnt werden, dass es grundsätzlich nicht möglich ist, die Ergebnisse von der Arbeit der Sozialpädagoginnen in diesem Zeitraum abzugrenzen. Da das Frauenhaus ähnliche Ziele wie dieses Projekt verfolgt, ist es nicht möglich die Erfolge der Bewohnerinnen klar zuzuordnen.

Für das erste Ziel wurde die *Rosenberg Selfesteem Scale* als Wirkungsnachweis gewählt. Bei der Abfrage vor Beginn des Seminars wurde ein Durchschnittswert von 19,25 von 30 möglichen Punkten erhoben. Bezieht man die Erstabfrage der Nachzüglerin mit ein, verändert sich der Wert auf 19,2. In der Erhebung zum Abschluss des Seminars ergab sich ein Wert zwischen 18,75 und 19. Der Zwischenwert ist entstanden, weil bei einem Bogen zwei Antworten angekreuzt wurden. Die Auswertung der Zwischenabfragen, bei denen ein Maximalwert von 9 erreicht werden kann, wird in folgender Tabelle dargestellt:

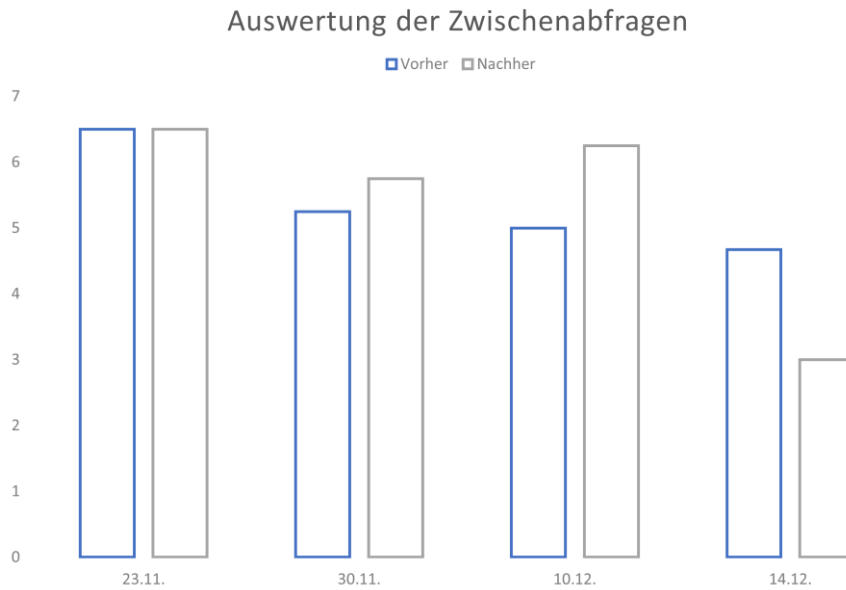


Abbildung 3: Auswertung der Zwischenabfragen

Betrachtet man nur die Daten, so wurde dieses Ziel nicht erreicht. Allerdings wurde bereits an vorheriger Stelle die Aussagekraft der Tests in Frage gestellt. Einerseits wirkt sich die Sprachbarriere auf die Ergebnisse aus, andererseits ist die Zwischenabfrage nicht wissenschaftlich fundiert, sondern nur eine verkürzte Form der *Rosenberg Selfesteem Scale*. Außerdem gab es einen Wechsel der Teilnehmerinnen während der Durchführung des Seminars, somit werden Daten verglichen, die nicht durchgehend von den gleichen Personen erhoben wurden. Dadurch, dass der Selbstwert nicht von einer Außenperspektive erkennbar ist, lässt sich nicht genau sagen, ob sich dieser bei den Teilnehmerinnen verändert hat. Das Feedback der Teilnehmerinnen, die Arbeit im Seminar und die Einschätzung der Einrichtung zeigen allerdings Tendenzen der Verbesserung auf.

Das Feedback der Einrichtung bestätigt die Erreichung des zweiten Ziels. Anzeichen dafür ließen sich bereits während des Projekts in der Zusammenarbeit der Teilnehmerinnen erkennen.

Die Frauen lernten während der verschiedenen Module viele Methoden der aktiven Medienarbeit kennen. Die Collagenarbeit wurde als besonders entspannend von der Einrichtung wahrgenommen. Der Zusatzbaustein in Kombination mit der Reflektion am Ende der Module zeigte bei einigen Terminen eine Verbesserung des Gemütszustandes der Bewohnerinnen auf.

Durch die ständige Arbeit mit Medien wurde die Medienkompetenz gestärkt.

6. Fazit

Durch dieses Projekt hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihre Handlungsfähigkeit zu erfahren und durch die Bearbeitung des Themas Stärke konnten Ressourcen (wieder) entdeckt werden. Damit wurde ein Schritt Richtung Selbstbestimmung gegangen. Das dabei entstandene Foto stellt für die Frauen eine Erinnerung an diese Erfolge dar.

Prinzipiell lässt sich dieses Projekt auch mit anderen Zielgruppen durchführen. Die Thematik Selbstwert sowie dessen Förderung ist für viele Klient*innen der Sozialen Arbeit relevant. Auch für die Seminarleitung ist eine erneute Durchführung eine Lernerfahrung. Denn durch die Ergebnisoffenheit und die Partizipation der Teilnehmer*innen verändert sich das Projekt mit jedem Mal.

In Bezug auf die eingangs beschriebene Opferrolle der Frauen wurde den Bewohnerinnen im Laufe des Projekts verschiedene Möglichkeiten zur Selbstbestimmung gegeben. Sie wurden dazu aufgefordert Teile des Seminars nach ihren Vorstellungen zu formen. Vielleicht ist ihnen das auch mit dem Opferbegriff möglich. Sie könnten dem Begriff auf einer individuellen Ebene eine neue Facette geben. „Es erfolgt keine Zuschreibung als schwach, passiv und hilflos. Stattdessen bedeutet Opfer zu sein, entschlossen und wütend zu sein und die Welt verändern zu wollen.“¹⁰¹ Dieser Prozess ist kein Muss und obliegt jeder Frau selbst.

Allerdings können wir auf der gesellschaftlichen Ebene verändern, wie wir über Betroffene sprechen: „Wie verinnerlicht die Opferrolle von Frauen bereits ist, zeigt die Tatsache, dass wir vielfach formulieren, dass Frauen Gewalt *erleiden*. Wäre es nicht überlegenswert, ob wir nicht die Perspektive ändern sollten, um diese Opferrolle nicht zu verfestigen, indem wir feststellen, dass 20% der Männer (Partner) ihren Frauen Gewalt *antun* – dass somit die Täter betont werden, wenn wir von Gewalt an Frauen reden?“¹⁰²

Feststeht, dass die Soziale Arbeit, zur Bekämpfung der Gewalt, weiterhin effektiv Öffentlichkeitsarbeit betreiben muss, damit die Opfer Anlaufstellen finden und sich die Gesellschaft weiterentwickelt.

¹⁰¹ s. Carstensen (2018) S. 54 f.

¹⁰² vgl. Wimmer-Puchinger (2016) S. 16

7. Literaturverzeichnis

- Anfang, G.; Demmler, K. (2013). Aktive Medienarbeit. in: Kupser, T.; Pöttinger, I. (2013): Mediale Brücken – Generationen im Dialog durch aktive Medienarbeit. 3. Auflage. kopaed. München
- Balloff, R. (2018). Kinder vor dem Familiengericht – Praxishandbuch zum Schutz des Kindeswohls unter rechtlichen, psychologischen und pädagogischen Aspekten. 3., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Nomos Verlagsgesellschaft. Baden-Baden
- Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen BIG e.V. (2012). 10 Jahre Gewaltschutzgesetz. 1. Auflage. Berlin
- Brisch, K. (2018). Trauma ist nicht gleich Trauma – Die spezifischen Auswirkungen von Bindungstraumatisierungen auf Opfer, Täter und Behandler. in: Brisch, K (2018). Bindungstraumatisierungen – Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden. 2. Auflage. Klett-Cotta. Stuttgart
- Brockhaus, Medienpädagogik.
<http://brockhaus.de/ecs/enzy/article/medienpaedagogik> (aufgerufen am 2022-01-10)
- Burg, J.; Michalak, J. (2012). Achtsamkeit, Selbstwert und Selbstwertstabilität. in: Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie. 41(1): 1-8
- Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (2021). Jahresbericht des Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 2020. Köln
- Bundeskriminalamt (2021). Partnerschaftsgewalt, Kriminalstatistische Auswertung – Berichtsjahr 2020. Wiesbaden
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2008). Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland – Zusammenfassung zentraler Studienergebnisse. Nachdruck. Berlin

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2021, Dezember 22).
Frauen vor Gewalt schützen – Formen der Gewalt erkennen.
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/haeusliche-gewalt> (aufgerufen am 2022-01-10)
- Carstensen, M. (2018). Zur Bedeutung Autonomer Frauenhäuser. Prinzipien und Arbeitsgrundsätze. aus: Lenz, G; Weiss, A (2018). Professionalität in der Frauenhausarbeit - Aktuelle Entwicklungen und Diskurse. 1. Auflage. Springer VS. Wiesbaden
- Collani, G. v.; Herzberg, P. Y. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. in: Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie. 24(1): 3–7
- Diehl, K.; Zauberman, G.; Barasch, A. (2016). How taking photos increases enjoyment of experiences. in: Journal of Personality and Social Psychology. 111(2): 119-140
- Dürmeier, W.; Maier, F. (2013). Wieder Kind sein dürfen – Hilfen für Mädchen und Jungen im Frauenhaus. in: Kavemann, B.; Kreyssig, U. (2013). Handbuch Kinder und häusliche Gewalt. 3., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Springer VS. Wiesbaden
- Fachstelle für Gleichstellung, Zürich; Frauenklinik Maternité, Stadtspital Triemli Zürich; Verein Inselhof Triemli, Zürich (2010). Häusliche Gewalt erkennen und richtig reagieren. Handbuch für Medizin, Pflege und Beratung. 2., überarbeitet und erweiterte Auflage. Verlag Hand Huber. Bern
- Forschungsnetz Gewalt im Geschlechterverhältnis (GiG-net) (2008). Gewalt im Geschlechterverhältnis – Erkenntnisse und Konsequenzen für Politik, Wissenschaft und soziale Praxis. 1. Auflage. Verlag Barbara Budrich. Opladen & Farmington Hills
- Frauen informieren Frauen – FiF e.V. (2016). Wege aus der Gewalt in Partnerschaft und Familie – Informationshandbuch für Frauen. 13. Auflage. Bräuning + Rudert OHG. Espenau-Mönchehof

- Frauenhauskoordinierung e.V. (2021). Statistik Frauenhäuser und ihrer Bewohner_innen – 2020 – Deutschland. Berlin
- Frey, D. (2016). Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Mit 35 Abbildungen und 10 Tabellen. 1. Auflage. Springer-Verlag. Berlin Heidelberg
- Friebe, J. (2012). Reflexion im Training – Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit. Edition Training aktuell, 2. Auflage. managerSeminare. Bonn
- Helbig, C. (2014). Medienpädagogik in der Sozialen Arbeit – Konsequenzen aus der Mediatisierung für Theorie und Praxis. 1. Auflage. kopaed. München
- Holzwarth, P. (2011). Kreative Medienarbeit mit Fotografie, Video und Audio – Große und kleine Projektideen für medienpädagogische Praxis. 1. Auflage. kopaed. München
- Kavemann, B. (2013). Häusliche Gewalt gegen die Mutter und die Situation der Töchter und Söhne – Ergebnisse deutscher Untersuchungen. in: Kavemann, B.; Kreyszig, U. (2013). Handbuch Kinder und häusliche Gewalt. 3., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Springer VS. Wiesbaden
- Klein, Z. M. (2003). Kreative Seminarmethoden – 100 kreative Methoden für erfolgreiche Seminare. GABAL. Offenbach
- Meis, M.; Mies, G. (2018). Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit – Kunst, Musik, Theater, Tanz und digitale Medien. 2., aktualisierte Auflage. Verlag W. Kohlhammer. Stuttgart
- Overbeek, M.; de Schipper, C.; Lamers-Winkelman, F.; Schuengel, C. (2018). Kinder unter dem Einfluss des Erlebens von Gewalt zwischen den Eltern – Welche Hilfen gibt es für die Beteiligten? in: Brisch, K (2018). Bindungstraumatisierungen – Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden. 2. Auflage. Klett-Cotta. Stuttgart
- Potreck-Rose, F.; Jacob, G. (2003). Selbstzuwendung. Selbstakzeptanz. Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. 1. Auflage. Klett-Cotta. Stuttgart

- Pöyskö, A. (2013). Ein Loblied auf das kleine Projekt. in: Rösch, E.; Demmler, K.; Jäcklein-Kreis, E.; Albers-Heinemann, T. (2013). Medienpädagogik Praxis Handbuch – Grundlagen, Anregungen und Konzepte für die aktive Medienarbeit. 1. Auflage. kopaed. München
- Schmolling, J. (2012). Fotografie in der Kulturellen Bildung. in: Bockhorst, H.; Reinwand, V.; Zacharias, W. (2012). Handbuch kulturelle Bildung. 1. Auflage. kopaed. München
- Schulz, S.; Hesebeck, B.; Lilitakis, G. (2007). Praxishandbuch für soziales Lernen in Gruppen – Erlebnisorientiertes Arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ökotopia. Münster
- Spiegel, H. v. (2018). Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit – Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis. Unter Mitarbeit von Benedikt Sturzenhecker. 6., durchgesehene Auflage. Ernst Reinhardt Verlag. München
- Strasser, P. (2013). "In meinem Bauch zitterte alles." – Traumatisierung von Kindern durch Gewalt gegen die Mutter. in: Kavemann, B.; Kreyssig, U. (2013). Handbuch Kinder und häusliche Gewalt. 3., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Springer VS. Wiesbaden
- Süss, D.; Lampert, C.; Trültzsch-Wijnen, C. (2018). Medienpädagogik – Ein Studienbuch zur Einführung. 3. Auflage. Springer VS. Wiesbaden
- Tilemann, F. (2013). Der Blick zurück. in: Rösch, E.; Demmler, K.; Jäcklein-Kreis, E.; Albers-Heinemann, T. (2013). Medienpädagogik Praxis Handbuch – Grundlagen, Anregungen und Konzepte für die aktive Medienarbeit. 1. Auflage. kopaed. München
- Treber, A. (2013). Vordenken und Nachdenken – Über die Inszenierung medienpädagogische Praxisprojekte. in: Rösch, E.; Demmler, K.; Jäcklein-Kreis, E.; Albers-Heinemann, T. (2013). Medienpädagogik Praxis Handbuch – Grundlagen, Anregungen und Konzepte für die aktive Medienarbeit. 1. Auflage. kopaed. München

Ueckerth, L. (2014). Partnergewalt gegen Frauen und deren Gewaltbewältigung.
1. Auflage. Centaurus Verlag & Media UG. Herbolzheim

Weiss, A.; Lenz, G.; Bischkopf, J. (2018). Diskurse Systemischer Paarberatung bei
Partnergewalt – Eine Rezeption der englischsprachigen Fachdiskussion. in: Lenz,
G.; Weiss, A. (2018). Professionalität in der Frauenhausarbeit – Aktuelle
Entwicklungen und Diskurse. 1. Auflage. Springer VS. Wiesbaden

Wimmer-Puchinger, B. (2016). Weiblicher Selbstwert auf dem gesellschaftlichen
Prüfstand. in: Wimmer-Puchinger, B. et al. (2016). Irrsinnig weiblich – Psychische
Krisen im Frauenleben. 1. Auflage. Springer-Verlag. Berlin Heidelberg

8. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der Kreislauf der Gewalt.....	10
Abbildung 2: Säulen des Selbstwerts.....	17
Abbildung 3: Auswertung der Zwischenabfragen.....	41

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Erstes Wirkungsziel mit Teilzielen.....	24
Tabelle 2: Zweites Wirkungsziel mit Teilzielen.....	25
Tabelle 3: Drittes Wirkungsziel mit Teilzielen.....	26
Tabelle 4: Viertes Wirkungsziel mit Teilzielen.....	26
Tabelle 5: Modul A.....	29
Tabelle 6: Modul B.....	29
Tabelle 7: Modul C.....	30
Tabelle 8: Modul D.....	31
Tabelle 9: Modul Z.....	33
Tabelle 10: Planung der Fotoshootings.....	35

9. Anhang

Inhalt

1. Ablaufplan.....	1
2. Angepasster Ablaufplan	4
3. Erklärung der Bausteine.....	6
4. Arbeitsmaterial	17
5. Medienprodukte	18
6. Selbstwertabfragen	29
7. Literatur	63

1. Ablaufplan

Erster Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.15 Uhr	Selbstwertabfrage Rosenberg	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
10.30 Uhr	Blindes Porträt	Kennenlernen	Plenum
10.45 Uhr	Was ist Stärke überhaupt?	aktive Medienarbeit (25 min) Präsentation, Austausch (15 min)	Einzelarbeit Plenum
11.30 Uhr	Pause	-	-
11.45 Uhr	Starke Frauen	Medienbildung, bewusste Medien- nutzung (15 min) Diskussion (30 Min)	Einzelarbeit Plenum
12.30 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.40 Uhr	Nächster Termin	Diskussion	Plenum
12.50 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

Zweiter Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.05 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
10.10 Uhr	Achtsamkeitsübung Sitzen	Vortrag, Achtsamkeit	Plenum
10.25 Uhr	Stärken-Suche	Reflexion Stärken der anderen (10 min) Reflexion eigene Stärken (10 min)	Einzelarbeit Einzelarbeit

10.45 Uhr	Meine Stärken	aktive Medienarbeit (30 min) Präsentation, Reflexion (10 min)	Einzelarbeit Plenum
11.25 Uhr	Pause	-	-
11.40 Uhr	Selbstbilder – Fremdbilder	Beschreiben (20 min) Austausch, Reflexion (10 min)	Teamarbeit Plenum
12.10 Uhr	Pause	-	-
12.25 Uhr	Mein Fotoshooting	Erklärung (5 min) Planung, Arbeitsblatt (10 min)	Plenum Einzelarbeit
12.40 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.45 Uhr	Positiver Sitzungs- abschluss	Reflexion	Plenum
12.50 Uhr	Positiver Tages- abschluss	Erklärung der Hausaufgabe	Plenum
12.55 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

Dritter Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.05 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
10.10 Uhr	Meine Handtasche	Warm-Up (15 min) Präsentation (5 min)	Einzelarbeit Plenum
10.30 Uhr	Achtsamkeitsübung Sitzen	Vortrag, Achtsamkeit	Plenum
10.45 Uhr	Reflexion „Positiver Tagesabschluss“	Reflexion, Austausch	Plenum
10.55 Uhr	Verschiedene Versionen von mir	aktive Medienarbeit (30 min) Präsentation (5 min)	Einzelarbeit Plenum

11.30 Uhr	Pause	-	-
11.45 Uhr	Mein Fotoshooting – finale Version	Planung, Arbeitsblatt (10 min) Präsentation (5 min)	Einzelarbeit Plenum
12.00 Uhr	Planung aller Fotoshootings	Mindmap, Austausch, Planung	Plenum
12.30 Uhr	Tipps und Tricks für Fotos	Austausch, Vortrag	Plenum
12.45 Uhr	Positiver Sitzungsabschluss	Reflexion	Plenum
12.50 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.55 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätzungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

Vierter Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.05 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätzungsbogen	Einzelarbeit
10.10 Uhr	Achtsamkeitsübung: Stehen	Vortrag, Achtsamkeit	Plenum
10.20 Uhr	Letzte Vorbereitungen	Planung, Vorbereitung	Plenum
10.40 Uhr	Fotoshooting (inklusive Pause)	aktive Medienarbeit	Teamarbeit
12.05 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.10 Uhr	Ein Blatt Papier	Reflexion	Einzeln, Plenum
12.20 Uhr	Digitale Übergabe der Fotos	Padlet oder ein Messenger-Dienst	Einzeln
12.25 Uhr	Pause	-	-
12.40 Uhr	Ich finde mich gut, weil...	Präsentation	Plenum
12.50 Uhr	Selbstwertabfrage Rosenberg	Selbsteinschätzungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

2. Angepasster Ablaufplan

Erster Termin

Da es sich um das erste Treffen handelt, konnte noch nicht auf Rückmeldungen von den TeilnehmerInnen oder der Einrichtung eingegangen werden.

Zweiter Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.05 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
10.10 Uhr	Gefühlskarten	Stimmungsbild	Plenum
10.15 Uhr	Achtsamkeitsübung Sitzen	Vortrag, Achtsamkeit	Plenum
10.25 Uhr	Stärken-Suche	Reflexion Stärken der anderen (10 min) Reflexion eigene Stärken (10 min)	Einzelarbeit Einzelarbeit
10.45 Uhr	Meine Stärken	aktive Medienarbeit (30 min) Präsentation, Reflexion (10 min)	Einzelarbeit Plenum
11.25 Uhr	Pause	-	-
11.40 Uhr	Selbstbilder – Fremdbilder	Beschreiben (20 min) Austausch, Reflexion (10 min)	Teamarbeit Plenum
12.10 Uhr	Pause	-	-
12.25 Uhr	Mein Fotoshooting	Erklärung (5 min) Planung, Arbeitsblatt (10 min)	Plenum Einzelarbeit
12.40 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.45 Uhr	Positiver Sitzungs- abschluss	Reflexion	Plenum

12.50 Uhr	Positiver Tagesabschluss	Erklärung der Hausaufgabe	Plenum
12.55 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätzungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

Dritter Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.05 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätzungsbogen	Einzelarbeit
10.10	Gefühlskarten	Stimmungsbild	Plenum
10.15 Uhr	Meine Handtasche	Warm-Up (15 min) Präsentation (5 min)	Einzelarbeit Plenum
10.35 Uhr	Reflexion „Positiver Tagesabschluss“	Reflexion, Austausch	Plenum
10.45 Uhr	Verschiedene Versionen von mir	aktive Medienarbeit (30 min) Präsentation (5 min)	Einzelarbeit Plenum
11.30 Uhr	Pause	-	-
11.45 Uhr	Mein Fotoshooting – finale Version	Planung, Arbeitsblatt (10 min) Präsentation (5 min)	Einzelarbeit Plenum
12.00 Uhr	Planung aller Fotoshootings	Mindmap, Austausch, Planung	Plenum
12.30 Uhr	Tipps und Tricks für Fotos	Austausch, Vortrag	Plenum
12.45 Uhr	Positiver Sitzungsabschluss	Reflexion	Plenum
12.50 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.55 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätzungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

Vierter Termin

Zeit	Baustein	Methode	Sozialform
10.00 Uhr	Begrüßung	Vortrag	Plenum
10.05 Uhr	Selbstwertabfrage Zwischenabfrage	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
10.10 Uhr	Gefühlskarten	Stimmungsbild	Plenum
10.10 Uhr	Reflexion „Positiver Tagesabschluss“	Reflexion, Austausch	Plenum
10.20 Uhr	Letzte Vorbereitungen	Planung, Vorbereitung	Plenum
10.40 Uhr	Fotoshooting (inklusive Pause)	aktive Medienarbeit	Teamarbeit
12.05 Uhr	Blitzlicht	Reflexion	Plenum
12.10 Uhr	Ein Blatt Papier	Reflexion	Einzel, Plenum
12.20 Uhr	Digitale Übergabe der Fotos	Padlet oder ein Messenger-Dienst	Einzel
12.25 Uhr	Pause	-	-
12.40 Uhr	Ich finde mich gut, weil...	Präsentation	Plenum
12.50 Uhr	Selbstwertabfrage Rosenberg	Selbsteinschätz- ungsbogen	Einzelarbeit
13.00 Uhr	Ende	-	-

3. Erklärung der Bausteine

Modul A – Selbstwertquellen I

A1	Begrüßung
Ziel	2.1.
Sozialform	Plenum
Methode	Vortrag
Beschreibung	Zu Beginn stellt sich die Seminarleitung vor und gibt einen groben Überblick über die einzelnen Module. So wissen die Teilnehmerinnen bereits, dass sie ein eigenes Fotoshooting zum Thema Stärke planen und durchführen werden. Darüber hinaus betont die Leitung, dass die Frauen, ohne Angabe von Gründen, bei den Übung aussetzen dürfen.
Material	-

Zeit	15 Minuten
Quelle	-

A2	Blindes Porträt
Ziel	2.1., 2.2.
Sozialform	Plenum
Methode	Kennenlernen
Beschreibung	<p>Jede Teilnehmerin hält ein dickes Blatt Papier sowie einen Stift bereit. Das Blatt wird hochkant vor den Oberkörper gehalten. Die anleitende Person beschreibt nacheinander, welche Gesichtspartien die Bewohnerinnen malen sollen (z.B. Nase, Mund, Augenbrauen). Im Anschluss stellt sich jede mit ihrem Porträt vor. In der Vorstellungsrunde werden Name, Familie, Hobbies und Erwartungen an das Projekt abgefragt.</p> <p>Da es kaum möglich ist ein schönes Porträt zu kreieren, baut diese Übung Hemmungen ab und lockert die Stimmung in der Gruppe auf.</p>
Material	Festes DIN-A4 Papier, Stifte
Zeit	15 Minuten
Quelle	Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck (2020) S. 1

A3	Was ist Stärke überhaupt?
Ziel	1.1., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.4., 4.3., 4.4.
Sozialform	Plenum
Methode	aktive Medienarbeit, Präsentation, Austausch
Beschreibung	<p>Auf der Rückseite des Blinden Porträts erstellt jede Frau eine Collage zum Thema Stärke. Im Anschluss darf jede Person ihre Collage präsentieren. Danach wird sich im Plenum darüber ausgetauscht.</p> <p>Folgende Fragen können dabei gestellt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gibt es Ähnlichkeiten zwischen den Collagen? - Gibt es Unterschiede? - Fiel es euch leicht die Collage zu erstellen?
Material	Blinde Selbstporträts, Stifte, Zeitschriften, Scheren, Klebestifte
Zeit	40 Minuten
Quelle	Knoll (2007) S. 195

A4	Starke Frauen
Ziel	1.1., 2.3., 4.1., 4.2., 4.3.
Sozialform	Einzelarbeit, Plenum
Methode	Medienbildung, bewusste Mediennutzung, Diskussion
Beschreibung	<p>Die Teilnehmerinnen suchen sich über das Internet drei Bilder von Frauen, die stark posieren, aus und laden sie in ein gemeinsames padlet hoch. Hier ist die Herzchen- und Kommentarfunktion aktiviert, damit die Teilnehmerinnen, die früher fertig sind, Feedback zu den Fotos der anderen geben können. Im Plenum wird angesprochen, wie Frauen in der Gesellschaft als stark dargestellt werden. Anschließend wird darüber reflektiert, welche Aspekte die Frauen mögen und welche nicht.</p> <p>Folgende Fragen können dabei gestellt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit welchen Fotos könnt ihr euch identifizieren? - Findet ihr andere Aspekte sollten als stark bewertet werden? - Welche Posen könnt ihr euch für euer Fotoshooting vorstellen?
Material	Smartphone mit Internetzugang, padlet
Zeit	45 Minuten
Quelle	Angelehnt an Holzwarth (2011) S. 37

A5, B7, C9, D4	Blitzlicht
Ziel	2.3.
Sozialform	Plenum
Methode	Reflexion
Beschreibung	Jede Teilnehmerin darf nacheinander ein abschließendes Statement zur Einheit formulieren. Dabei kann es sich um Lob, Kritik oder Wünsche für die nächste Einheit handeln.
Material	-
Zeit	5 – 10 Minuten
Quelle	Knoll (2007) S. 237

Modul B – Selbstwertquellen II

B1, C2	Achtsamkeitsübung Sitzen
Ziel	3.3.

Sozialform	Plenum
Methode	Achtsamkeit, Vortrag
Beschreibung	Die Teilnehmerinnen sollen angeleitet ihr Sitzverhalten genau beobachten und wahrnehmen. Danach werden Variationen ausprobiert und wahrgenommen, wie sie sich anfühlen und welche Auswirkungen sie haben. Da Menschen dazu neigen, suboptimale Haltungen oder Handlungen aus Gewohnheit immer wieder zu reproduzieren, ist das Ziel, aufmerksam auf solche Muster zu werden.
Material	-
Zeit	15 Minuten
Quelle	Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 98 f.

B2 Stärken-Suche	
Ziel	1.1., 1.2., 1.3., 2.4.
Sozialform	Einzelarbeit
Methode	Reflexion
Beschreibung	Die Collagen aus dem letzten Termin werden der jeweiligen Sitznachbarin gegeben. Diese schreibt nun eine Stärke der Künstlerin auf die Rückseite. Danach wird die Collage an die nächste Person gegeben, welche dann wieder eine Stärke der Erstellerin notieren darf. Dieser Vorgang wird so lange fortgeführt, bis die Collage wieder bei der Eigentümerin angekommen ist. Im nächsten Schritt notiert sich jede Frau zusätzlich drei weitere Stärken.
Material	Collagen, Stifte
Zeit	20 Minuten
Quelle	-

B3 Meine Stärken	
Ziel	1.1., 1.3., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.4., 4.2., 4.4.
Sozialform	Einzelarbeit, Plenum
Methode	aktive Medienarbeit, Präsentation, Austausch
Beschreibung	Aus dem Stärke-Pool, den nun jede Teilnehmerin hat, wählen die Bewohnerinnen drei bis fünf aus. Diese visualisieren sie nun im

	Rahmen einer eigenen Fotoreihe. Die Fotos werden anschließend auf padlet hochgeladen und den anderen präsentiert.
Material	Collagen, Smartphone mit Internetzugang, Padlet
Zeit	40 Minuten
Quelle	-

B4	Selbstbilder – Fremdbilder
Ziel	1.1., 1.2., 1.3., 2.3., 2.4., 2.5.
Sozialform	Teamarbeit, Plenum
Methode	Beschreiben, Austausch, Reflexion
Beschreibung	Die Bewohnerinnen teilen sich in zweier Gruppen auf und betrachten sich gegenseitig im Spiegel. Zuerst beschreibt eine Person was sie sieht, wenn sie sich selbst betrachtet. Im Anschluss beschreibt die zweite Person, wie sie die erste Person im Spiegel wahrnimmt. Danach benennen sie die Unterschiede in der Wahrnehmung. Im Anschluss werden die Rollen getauscht. Im Anschluss wird im Plenum gemeinsam reflektiert, was die andere Sicht bewirkt hat.
Material	Spiegel
Zeit	30 Minuten
Quelle	Kunc-Schultze (2015) S. 146 f.

B5	Mein Fotoshooting
Ziel	1.4., 1.5.
Sozialform	Plenum, Einzelarbeit
Methode	Erklärung, Planung, Arbeitsblatt
Beschreibung	Jede Frau erhält das Arbeitsblatt „Mein Fotoshooting“ und einen Stift. Bevor sie die Fragen ausfüllen, wird das Arbeitsblatt gemeinsam besprochen und Unklarheiten geklärt. Danach bearbeitet jede die Fragen, welche helfen soll die Vorstellung und Ideen für das eigene Fotoshooting zu ordnen.
Material	Arbeitsblatt „Mein Fotoshooting“, Stifte, padlet
Zeit	15 Minuten
Quelle	-

B7, C8		Positiver Sitzungsrückblick
Ziel	1.1., 1.3.	
Sozialform	Plenum	
Methode	Reflexion	
Beschreibung	Zum Abschluss soll jede für sich überlegen, was ihr heute gut gefallen hat und was sie dazu beigetragen hat.	
Material	-	
Zeit	5 Minuten	
Quelle	Blickhan (2018) S. 91 ff.	

B8		Positiver Tagesrückblick
Ziel	1.1., 1.3.	
Sozialform	Plenum, Einzelarbeit	
Methode	Erklärung, Hausaufgabe	
Beschreibung	Die Teilnehmerinnen erhalten die Aufgabe bis zum nächsten Treffen am Ende jeden Tages einen positiven Tagesabschluss zumachen. Das heißt, sie notieren sich jeden Abend, was ihnen heute gut gefallen hat und was sie dazu beigetragen haben.	
Material	Papier, Stift	
Zeit	5 Minuten	
Quelle	Blickhan (2018) S. 91 ff.	

Modul C – Vorbereitung auf die Fotoshootings

C1		Meine Handtasche
Ziel	2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.4., 4.4.	
Sozialform	Einzelarbeit, Plenum	
Methode	Warm-Up, aktive Medienarbeit, Präsentation	
Beschreibung	Die Frauen nehmen alles, was sie zeigen möchten, aus ihrer Handtasche. Den Inhalt und die Handtasche arrangieren sie und schießen ein Foto mit ihrem Smartphone davon. Anschließend stellt jede im Plenum ihr Foto vor. Auch wenn die Frauen sich bereits kennen, bietet diese Übung neuen Anlass zu Gesprächen.	
Material	Smartphone oder Kamera	
Zeit	20 Minuten	
Quelle	Angelehnt an Holzwarth (2011) S. 23	

C3 Reflexion „Positiver Tagesabschluss“	
Ziel	1.3., 2.3.
Sozialform	Plenum
Methode	Reflexion, Austausch
Beschreibung	Gemeinsam wird sich darüber ausgetauscht, wie es den Frauen mit dieser Aufgabe erging. Folgende Fragen können dabei gestellt werden: - Gab es Probleme bei der Aufgabe? - Ist es euch schwer gefallen an manchen Tagen etwas zum Aufschreiben zu finden? - Warum möchtet ihr den positiven Tagesabschluss (nicht) fortführen?
Material	Notizen
Zeit	10 Minuten
Quelle	-

C4 Verschiedene Versionen von mir	
Ziel	3.1., 3.2., 3.4., 4.4.
Sozialform	Einzelarbeit, Plenum
Methode	aktive Medienarbeit, Präsentation
Beschreibung	Die Frauen fotografieren sich in verschiedenen Styles. Dabei können sie unter andere Frisuren, Kopfbedeckungen, Schminke und Gesichtsausdrücke verändern. Die Fotos werden im Anschluss in der Gruppe präsentiert. Diese Übung bietet die Möglichkeit sich selbst anders wahrzunehmen. Außerdem können die Fotos eine Inspiration für das eigene Fotoshooting sein.
Material	Make-Up, Accessoires (z.B. Schmuck, Haarbänder, Kopftücher)
Zeit	35 Minuten
Quelle	Holzwarth (2011) S. 28

C5 Mein Fotoshooting	
Ziel	1.4., 1.5., 2.2.
Sozialform	Einzelarbeit, Plenum
Methode	Planung, Arbeitsblatt, Präsentation

Beschreibung	Die Bewohnerinnen überarbeiten noch einmal ihre Ideen für das Fotoshooting. Dabei können sie die Fotos aus den anderen Bausteinen als Inspiration nutzen. Anschließend stellen sie ihre Idee der Gesamtgruppe vor. Falls die Frauen sich bei einigen Punkten noch unsicher sind, kann die Gruppe Vorschläge machen.
Material	Arbeitsblatt, Stifte, padlet, Fotos aus C4
Zeit	15 Minuten
Quelle	-

C6 Planung aller Fotoshootings	
Ziel	1.4., 1.5., 2.3., 2.5.
Sozialform	Plenum
Methode	Mindmap, Austausch, Planung
Beschreibung	Im Plenum werden gemeinsam Schlagwörter und Einfälle zum Thema Fotoshooting in einer Mindmap auf einem Flipchart gesammelt. Anschließend werden die Ergebnisse strukturiert und daraus konkrete Aufgaben formuliert. Nun wird überlegt welche Fähigkeiten und welches Material benötigt wird. Dabei wird gleichzeitig bedacht, welche Person für welche Aufgabe geeignet sein könnte. Die Ergebnisse werden auf einem weiteren Flipchart festgehalten.
Material	Flipchart, dicker Stift
Zeit	30 Minuten
Quelle	-

C7 Tipps und Tricks für Fotos	
Ziel	2.3., 4.2.
Sozialform	Plenum
Methode	Vortrag, Austausch
Beschreibung	Zuerst werden im Plenum Tipps gesammelt, worauf die Frauen beim Fotografieren achten sollen. Anschließend stellt die Seminarleitung weitere Hinweise vor.
Material	-
Zeit	15 Minuten
Quelle	-

Modul D – Durchführung der Fotoshootings

D1 Achtsamkeitsübung Stehen	
Ziel	3.3.
Sozialform	Plenum
Methode	Achtsamkeit, Vortrag
Beschreibung	Die Teilnehmerinnen sollen angeleitet ihr Stehverhalten genau beobachten und wahrnehmen. Danach werden Variationen ausprobiert und wahrgenommen, wie sie sich anfühlen und welche Auswirkungen sie haben. Da Menschen dazu neigen, suboptimale Haltungen oder Handlungen aus Gewohnheit immer wieder zu reproduzieren, ist das Ziel, aufmerksam auf solche Muster zu werden.
Material	-
Zeit	10 Minuten
Quelle	Potreck-Rose, Jacob (2003) S. 100 f.

D2 Letzte Vorbereitungen	
Ziel	1.4., 1.5., 2.3., 2.5.
Sozialform	Plenum
Methode	Planung, Vorbereitung
Beschreibung	Die Teilnehmerinnen teilen sich in die Gruppen für das Fotoshooting auf. Falls noch etwas vorbereitet werden muss, werden dafür Aufgaben verteilt.
Material	Materialien, welche für die Fotoshootings gebraucht werden
Zeit	20 Minuten
Quelle	-

D3 Fotoshooting	
Ziel	1.4., 1.5., 2.5., 3.1., 3.2., 4.4.
Sozialform	Teamarbeit
Methode	aktive Medienarbeit
Beschreibung	Die Frauen führen das von ihnen geplante Fotoshooting zum Thema Stärke durch. Hierfür nutzen sie ihr eigenes Smartphone. Die Fotos werden im Frauenhaus und der näheren Umgebung gemacht.
Material	Materialien, welche für die Fotoshootings gebraucht werden

Zeit	85 Minuten
Quelle	-

D5	Ein Blatt Papier
Ziel	2.3., 3.2.
Sozialform	Einzelarbeit, Plenum
Methode	Reflexion
Beschreibung	Jede Teilnehmerin bekommt eine Minute Zeit aus einem Blatt etwas zu falten, reißen, zerknüllen, etc., das für sie das gesamte Projekt darstellt. Wichtig dabei ist nur, dass keine Scheren oder Kleber verwendet werden. Anschließend präsentieren die Teilnehmerinnen ihrem Kunstwerk und erklären was es für die bedeutet.
Material	Papier
Zeit	10 Minuten
Quelle	Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck (2020) S. 7

D6	Ich finde mich gut, weil...
Ziel	1.1., 1.3., 3.4.
Sozialform	Plenum
Methode	Präsentation, Abschluss
Beschreibung	Zum Abschluss bekommt jede einzeln ihr Foto vor der Gruppe von der Seminarleitung überreicht. Die Frauen präsentieren ihr Foto und vervollständigen dabei den Satz: „Ich finde mich gut, weil...“.
Material	Ausgedruckte Fotos der Teilnehmerinnen
Zeit	10 Minuten
Quelle	Holzwarth (2011) S. 40

Modul Z – Zusatzbausteine

Z1	Gefühlskarten
Ziel	2.2.
Sozialform	Plenum
Methode	Stimmungsbild
Beschreibung	Ein Deck an Gefühlskarten wird gut sichtbar in der Mitte verteilt. Die Teilnehmerinnen dürfen eine Karte wählen, die ihre momentane

	Gefühlslage abbildet. Die gewählten Karten bleiben liegen, da eine Emotion auch von mehreren Frauen gewählt werden kann. Sobald sich jede für ein Gefühl entschieden hat, erklärt jede Bewohnerin kurz, warum sie welche Emotion gewählt hat.
Material	Gefühlskarten
Zeit	10 Minuten
Quelle	-

4. Arbeitsmaterial

Arbeitsblatt *Mein Fotoshooting*

Foto-Shooting			
NAME	<input type="text"/>	THEMA/ MOTTO	<input type="text"/>
Schlagwörter	<input type="text"/>	Kleidung	<input type="text"/>
		Make-Up, Haare	<input type="text"/>
Posen	<input type="text"/>	Hintergrund, Ort	<input type="text"/>
Was möchte ich vermitteln?	<input type="text"/>	Wen möchte ich dabei haben?	<input type="text"/>

Vorlage: Erklärung zur Veröffentlichung der Fotos

Erklärung zur Veröffentlichung

Ich,

_____ ,
bin damit einverstanden, dass mein Foto aus dem Projekt „Vom Selbstporträt zum veränderten Selbstbild – ein medienpädagogisches Projekt im Frauenhaus“ anonymisiert in der gleichnamigen Bachelorarbeit von Frau Svenja Wöllner veröffentlicht wird.

Ort, Datum

Unterschrift

5. Medienprodukte

A3 – Was ist Stärke überhaupt?

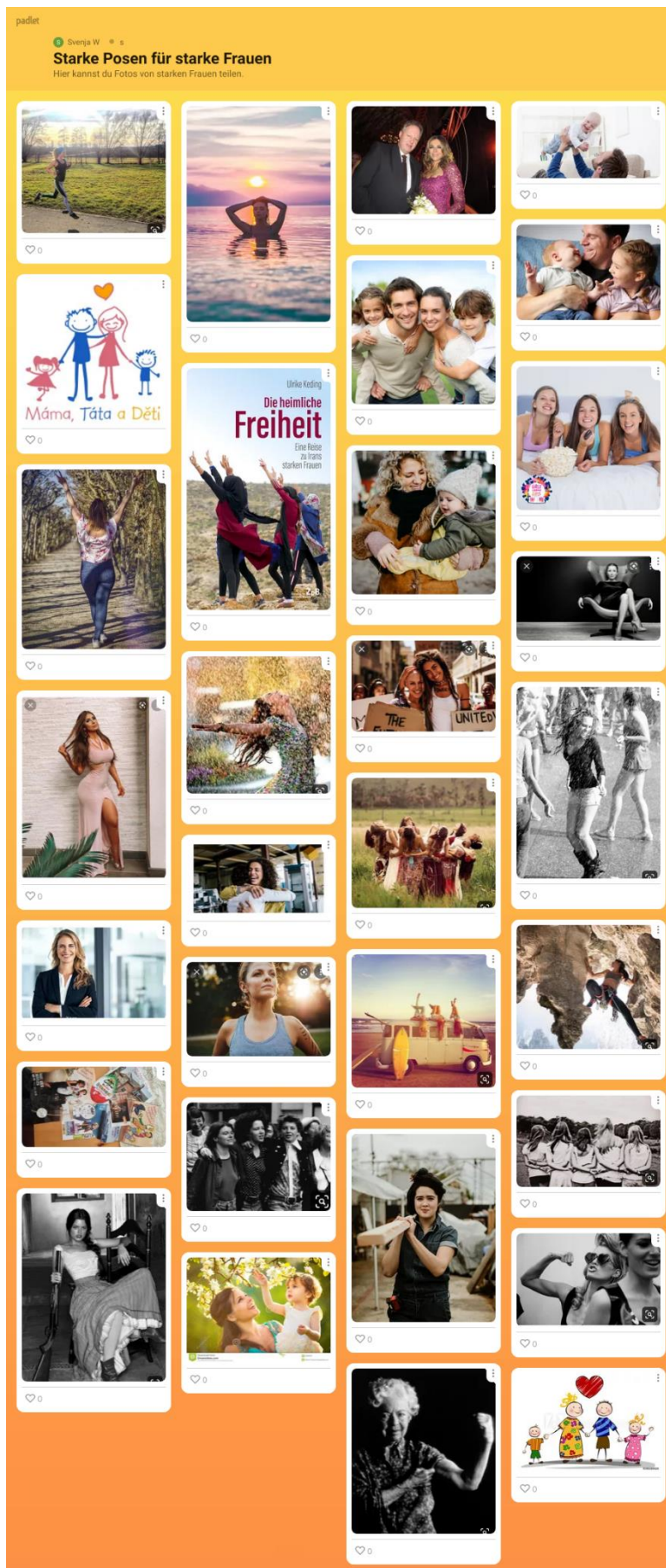






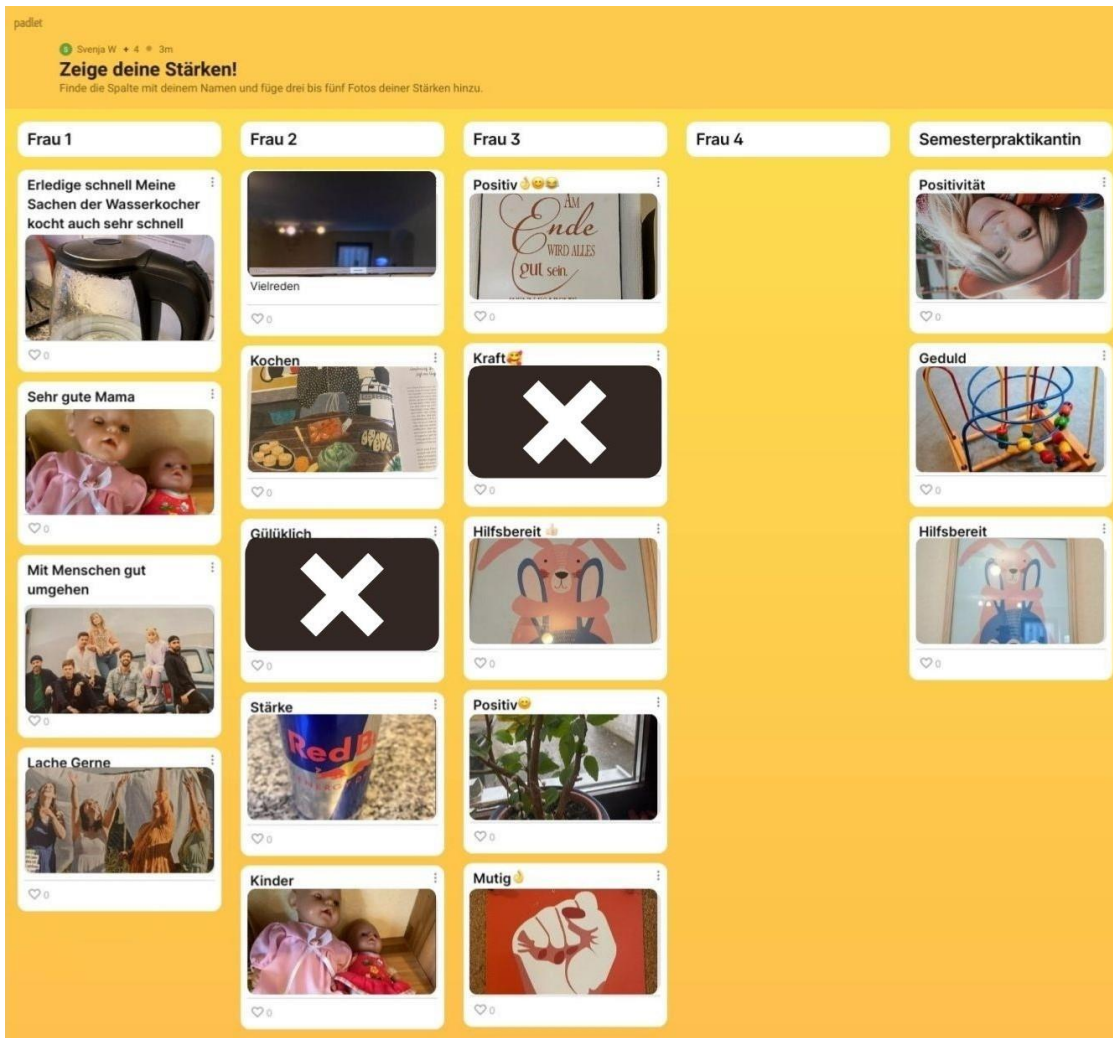


A4 – Starke Frauen



B3 – Meine Stärken

Padlet



Aus Datenschutzgründen werden zwei Bilder nicht angezeigt.

Fotostrecken in voller Größe:

Frau 1



Frau 2



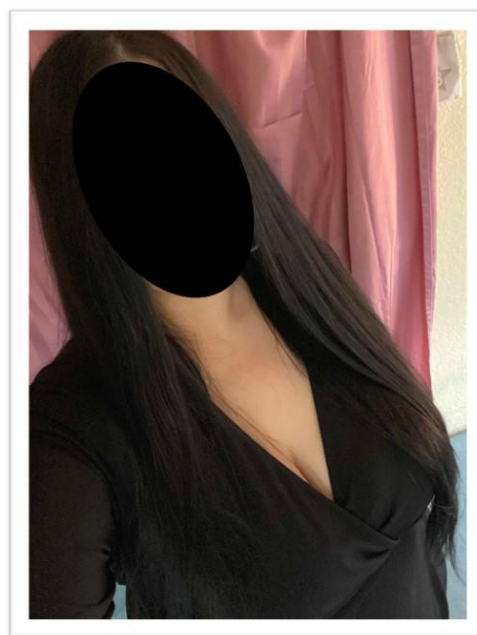
Frau 3



Semesterpraktikantin:



D3 – Fotoshooting



D5 – Ein Blatt Papier





6. Selbstwertabfragen

Vorlage¹

Rosenberg Self-esteem Scale:

Selbsteinschätzung			
1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu
2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu

¹ Vgl. Artikel Rosenberg

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu
11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.
 trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

Zwischenabfrage:

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

Auswertung

Erster Termin (23.11.2021): Vorher

23.11 24
8

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	2
3	2
4	3
5	3
6	3
7	2
8	1
9	3
10	3
11	3
Rosenberg Gesamtwert: 24	
Zwischenabfrage Gesamtwert: 8	

23.11

16

5

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*In zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	0
3	3
4	1
5	1
6	1
7	3
8	1
9	2
10	2
11	2
Rosenberg Gesamtwert: 16	
Zwischenabfrage Gesamtwert: 5	

23.11

19

6

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	2
3	1
4	3
5	2
6	2
7	2
8	2
9	2
10	2
11	3
Rosenberg Gesamtwert: 19	
Zwischenabfrage Gesamtwert: 6	

23.11

18

7

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
21

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

Nummer der Aussage	Angekrenzter Wert
1	3
2	1
3	3
4	2
5	1
6	1
7	2
8	1
9	1
10	3
11	3
Rosenberg Gesamtwert:	18
Zwischenabfrage Gesamtwert:	7

Gesamtergebnis

Durchschnitt Rosenberg: 19,25

Durchschnitt Zwischenabfrage: 6,5

Erster Termin (23.11.2021): Nachher

23.11
Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

② Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

7

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	1
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert: 7	

23.11
Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

② Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

5

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	1
3	2
Zwischenabfrage Gesamtwert: 5	

23.11 Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

② Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

9/5

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	1
3	2
Zwischenabfrage Gesamtwert: 5	

23.11 Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

② Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

9/3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	3
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert: 9	

Gesamtergebnis

Durchschnitt Zwischenabfrage: 6,5

Zweiter Termin (30.11.2021): Vorher

A Selbsteinschätzung 30.11

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

6

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	1
3	2
Zwischenabfrage Gesamtwert: 6	

A Selbsteinschätzung 30.11.

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	1
3	1

Zwischenabfrage Gesamtwert: 3

A Selbsteinschätzung 30.11

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

5

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	1
3	2

Zwischenabfrage Gesamtwert: 5

A Selbsteinschätzung 30.11

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

7

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	1
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert: 7	

Gesamtergebnis

Durchschnitt Zwischenabfrage: 5,25

Zweiter Termin (30.11.2021): Nachher

E Selbsteinschätzung 30.11

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 0

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

3/6

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	0
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert: 6	

E
Selbsteinschätzung 30.11

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3
9

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	3
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert: 9	

E
Selbsteinschätzung 30.11

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 0

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3
5

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	0
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert: 5	

Selbsteinschätzung 30.11.

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
1

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
1

3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	1
3	1
Zwischenabfrage Gesamtwert: 3	

Gesamtergebnis

Durchschnitt Zwischenabfrage: 5,75

10.12. 4

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden. 1

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu <i>dauernd</i>	trifft eher nicht zu <i>nur so gelegentlich</i>	trifft eher zu <i>in 1/2 dem gelegentlich</i>	trifft voll & ganz zu <i>certo.</i>	

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue. -

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften. 3

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch. 3

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann. 3

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos. 2

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch. 2

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben. 1

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 0

19

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	-
3	3
4	3
5	3
6	2
7	2
8	1
9	2
10	2
11	0

Rosenberg Gesamtwert:	19
Zwischenabfrage Gesamtwert:	3

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

8

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	3
3	3

Zwischenabfrage Gesamtwert: 8

10.12 Selbsteinschätzung 4

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
0

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2
1
4

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	0
3	2

Zwischenabfrage Gesamtwert: 4

10.12 Selbsteinschätzung 4

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2
5

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	1
3	2
Zwischenabfrage Gesamtwert: 5	

Gesamtergebnis

Durchschnitt aller Rosenberg Erstabfragen: 19,2

Durchschnitt Zwischenabfrage: 5

Dritter Termin (10.12.2021): Nachher

10.12. Selbsteinschätzung E

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden. 1.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos. 3

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst. 0
—
4

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	3
3	0
Zwischenabfrage Gesamtwert: 4	

10.12 Selbsteinschätzung E

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden..

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

6

Nummer der Aussage	Angekrenzter Wert
1	3
2	1
3	2

Zwischenabfrage Gesamtwert: 6

10.12 Selbsteinschätzung E

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden:

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
1

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

6

Nummer der Aussage	Angekrenzter Wert
1	2
2	1
3	3

Zwischenabfrage Gesamtwert: 6

10.12

E

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3

9

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	3
3	3
Zwischenabfrage Gesamtwert:	9

Gesamtergebnis

Durchschnitt Zwischenabfrage: 6,25

Viertes Treffen (14.12): Vorher

14.12 A

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden. 2 1

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos. 3 1

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst. 1
3

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	1
3	1
Zwischenabfrage Gesamtwert: 3	

14.12 A

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden. 2

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos. 0

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst. 2
4

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	0
3	2

Zwischenabfrage Gesamtwert:	4
-----------------------------	---

Selbsteinschätzung A

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

2. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

3. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2
-
7

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	3
3	2

Zwischenabfrage Gesamtwert:	7
-----------------------------	---

Gesamtergebnis

Durchschnitt Zwischenabfrage: 4,67

Viertes Treffen (14.12): Nachher

14.12

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft voll & ganz zu	

21

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
3

(26)

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	3
3	2
4	2
5	3
6	3
7	3
8	2
9	3
10	2
11	3
Rosenberg Gesamtwert:	26
Zwischenabfrage Gesamtwert:	3

16.12.

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

20

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
 2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
 3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	3
2	3
3	3
4	3
5	3
6	2
7	2
8	1
9	0
10	2
11	3
Rosenberg Gesamtwert: 22	
Zwischenabfrage Gesamtwert: 3	

14.12

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 0

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 3

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 1

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 0

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 2

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu 0

10

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
0

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
12
3

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	2
2	0
3	2
4	3
5	1
6	0
7	2
8	0
9	0
10	2
11	3
Rosenberg Gesamtwert:	12
Zwischenabfrage Gesamtwert:	3

— 14.12

Selbsteinschätzung

1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

1

2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts tauge.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

1

3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

2-3

4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

1

5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

2

6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

1

7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

3

8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu trifft eher zu trifft voll & ganz zu

0

9. Alles in allem neige ich dazu, mich für eine*n Versager*in zu halten.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
2

11. Ich fühle mich heute selbstbewusst.

trifft gar nicht zu
 trifft eher nicht zu
 trifft eher zu
 trifft voll & ganz zu
15-16
1

Nummer der Aussage	Angekreuzter Wert
1	1
2	1
3	2-3
4	1
5	2
6	1
7	3
8	0
9	2
10	2
11	1
Rosenberg Gesamtwert: 15-16	
Zwischenabfrage Gesamtwert: 3	

Gesamtergebnis

Durchschnitt Rosenberg: 18,75-19

Durchschnitt Zwischenabfrage: 3

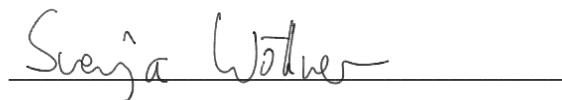
7. Literatur

- Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Auflage. Junfermann Verlag. Paderborn.
- Collani, G. v.; Herzberg, P. Y. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. in: Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie. 24(1): 3–7
- Holzwarth, P. (2011). Kreative Medienarbeit mit Fotografie, Video und Audio – Große und kleine Projektideen für medienpädagogische Praxis. 1. Auflage. kopaed. München
- Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck (2020). Honorarmitarbeitertreffen 2020 – Spiele auf Distanz.
- Knoll, J. (2007). Kurs- und Seminarmethoden – Ein Trainingsbuch zur Gestaltung von Kursen und Seminaren, Arbeits- und Gesprächskreisen. 11. Auflage. Beltz Verlag. Weinheim und Basel
- Kunc-Schultze, K. (2015). Fotografie im Coaching – Persönlichkeitsentwicklung mit Photoprofilings®. Nachdruck. Springer Fachmedien. Wiesbaden. Ursprünglich erschienen bei Rosenberger Fachverlag. Leonberg.
- Potreck-Rose, F.; Jacob, G. (2003). Selbstzuwendung. Selbstakzeptanz. Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. 1. Auflage. Klett-Cotta. Stuttgart

Erklärung

1. Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe.
2. Ich versichere, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die Standards guten wissenschaftlichen Arbeitens eingehalten zu haben.
3. Die gesetzlichen Vorschriften zum Datenschutz und zum Schutz der Urheberrechte wurden von mir beachtet
4. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in die Bibliothek der Evangelischen Hochschule aufgenommen wird.
5. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in digitaler Form öffentlich zugänglich gemacht wird.

Fürth, 14.01.2022

A handwritten signature in cursive script, reading "Svenja Wöllner", is written over a horizontal line.

Svenja Wöllner