

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 67 (2005-2006)

Heft: 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht

Register: Literatur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pa!!as

Weitere Informationen: www.pallas.ch

ist finanziell selbstständig und auf Beiträge von Sponsoren, GönnerInnen und der öffentlichen Hand angewiesen.



Präsidentin
Jacqueline Blatter, Zürich
E-Mail: jacqueline.blatter@pallas.ch

Administration:
Leonia Clementi, Luzern
Telefon 031 755 64 00
E-Mail: admin@pallas.ch



Regionalleitung GR
Carla Cavegn, Rueras
E-Mail: cavegncarla@pallas.ch

Beim Treffen am 26. Januar 2005 in Chur wurde ich als neue Regionalvertreterin von Pa!!as SV für den Kanton GR gewählt.

Ich heisse Carla Cavegn, bin verheiratet und Mutter von drei Kindern. Im Jahre 1993 habe ich meinen ersten Frauen-Selbstverteidigungskurs besucht. Danach habe ich Jujutsu-Selbstverteidigung gemacht. Im Jahre 1999 habe ich bei Pa!!as meine Schulung begonnen. Jährlich habe

ich Fortbildungskurse gemacht und 2004 den Aufbaukurs in Magglingen besucht.

Pa!!as ist ein nationales Projekt, das uns gute Möglichkeiten zur Weiterbildung bietet.

Ich arbeite nach dem Motto:
Seht hin – seht nicht weg

Pa!!as-Selbstverteidigungskurse vermitteln folgende Inhalte:

- Gefahren erkennen
- Grenzen setzen
- Eigene Stärken spüren
- Sich erfolgreich behaupten

Als Pa!!as-Regionalvertreterin bin ich gerne bereit, Ihnen die Kursanbieter in ihrer Nähe zu vermitteln.

Melden Sie sich bei Fragen und Informationen über Leiterausbildung, Kursangebote und Projekttage für Ihre Schule.

Literatur

Angst beginnt im Kopf, Mut auch
Informationszentrum Sozialdepartement
Fraumünsterstrasse 21, 8022 Zürich

Brave Mädchen, böse Buben
Büttner Christian, Dittmann Marianne
Erziehung zur Geschlechteridentität
in Kindergarten und Grundschule
ISBN 3-407-62144-2

Dem Schweigen ein Ende
Kazis Cornelia
Sexuelle Ausbeutung von Kindern in der Familie
ISBN 3-85787-623-9

Der Weg der Tigerin
Härtel Hanni
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen
ISBN 3-612-20531-5

Die erfolgreiche Art (auch Männer)
zu überzeugen
Berckhan B., Krause C., Röder U.
ISBN 3-466-30491-1

Die etwas gelassener Art, sich durchzusetzen
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30379-6

**Die etwas intelligenter Art,
sich gegen dumme Sprüche zu wehren**
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30446-6

Die unheimliche Faszination der Gewalt
Guggenbühl Allan
ISBN 3-7270-1229-3

**Fühlen – Wahrnehmen – Handeln:
Unterrichtsmaterial für Grundschule**
Böhmer, Eggert, Krüger
ISBN 3-12-196111-X

**Gute Mädchen kommen in den Himmel,
böse überall hin**
Ehrhardt Ute
ISBN 3-8105-0515-3

Kindern Grenzen setzen – wann und wie?
Nitsch C., von Schelling C.
Ratgeber für Eltern
ISBN 3-576-11600-1

Projekt: Soziales lernen
Grossmann Christina
Für Mädchen ab 10 Jahren
ISBN 3-86072-261-1

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
Ducré Véronique/Fehlmann Chloé
Worüber Frauen schweigen
Bestellen: Eidg. Büro für die Gleichstellung von Mann und Frau, EDMZ, Bern Form. 301.943d

Sexueller Missbrauch von Mädchen
Steinhage Rosemarie
Handbuch für Beratung und Therapie
ISBN 3-499-18582-2

Spiele zum Umgang mit Aggression
Portmann Rosemarie
ISBN 3-7698-0796-0

Stop heißt Stop!
Köhler Karin
Kursbuch Frauen-Selbstverteidigung
ISBN 3-9805167-0-9

Das neue, informative Handbuch von Limita
Starksein allein genügt nicht – Prävention

sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen
 Herausgegeben von der Fachstelle Limita
 im Lenos Verlag Basel (2004)
 ISBN 3-85787-351-5
 Ab Mitte Mai im Buchhandel oder direkt bei
 Limita zum Preis von Fr. 36.– zu beziehen
 (zuzüglich Versandkosten)

Mit mir nicht!
 Graff Sunny
 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
 im Alltag
 ISBN 3-929823-26-8

Topisch Mädchen...
 Grabrucker Marianne
 ISBN 3-596-23770-X

Und jeden Tag ein bisschen böser
 Ehrhardt Ute
 Handbuch zu «Gute Mädchen kommen in den
 Himmel, böse überall hin»
 ISBN 3-596-15135-X

Verratene Kindheit
 Tinner S., Peter C., Studer S.
 Tatsachenbiographie aus der Schweiz
 ISBN 3-905352-01-X

Neder Macho noch Muttersöhnchen
 Zeigner Eva
 ISBN 3-423-36123-9

Zart war ich, bitter wars
 Enders Ursula
 ISBN 3-462-02984-3

Literatur für Mädchen ab 10 Jahren

Grenzen
 Huser-Studer Joelle, ELK Kt. Zürich
 sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche
 -Nr. 6631606

Heimlich ist unheimlich
 Vachter Oralee
 ISBN 3-927796-07-7

Ich war seine kleine Prinzessin
 Nelly
 ISBN 3-404-61355-4

Sotzen Mädchen
 Hoppe Siegrid/Hoppe Hartmut
 Spiele und Übungen für Selbstverteidigung
 ISBN 3-86072-391-X

Staut(er) starke Mädchen
 Lichthardt Christiane
 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
 an Schulen
 ISBN 3-89771-350-0

**Mädchen dürfen stark sein,
 Jungen dürfen schwach sein**
 Ehlers-Juhle Rosemarie
 ISBN 3-499-20396-0

Mädchen sind unschlagbar
 Graff Sunny
 Selbstverteidigung kannst du lernen
 (ab 11 Jahren)
 ISBN 3-473-35885-1

Sexuelle Gewalt gegen Kinder
 Keller Regula, Schrottman Ria-E.
 Selbstverteidigung kannst du lernen
 (ab 11 Jahren)
 ISBN 3-7152-2193-3

stark und sicher
 u.a. Bucher Meyer Irene
 Leitfaden zur Prävention sexueller Gewalt
 ISBN 3-7152-1002-8

Stück für Stück
 Mebes Marion
 Arbeitsmittel für Frauen und Mädchen
 ab 12 Jahren (Kärtchen)
 ISBN 3-927796-50-6

take care!
 Goldman Jane
 Tipps und Tricks für unterwegs
 ISBN 3-451-70192-8

Über sexuellen Missbrauch sprechen
 Keller Regula, Schrottman Ria-E.
 pro juventute
 ISBN 3-7152-2194-1

Verpiss dich!
 Krefft Sascha
 Selbstschutz und Selbstverteidigung
 für Mädchen und junge Frauen
 ISBN 3-466-30510-1

Literatur für Kinder bis 10 Jahre

Angst?
 Rau Tina
 Bilderbuch
 ISBN 3-9801871-7-9

Das grosse und das kleine Nein
 Braun Gisela
 Bilderbuch ab 5 Jahren
 ISBN 3-927279-81-1

Das kummervolle Kuscheltier
 Meier Katrin, Bley Anette
 Bilderbuch über sexuellen Missbrauch
 ISBN 3-7607-1200-2

Gut, dass ich es gesagt habe
 Nelson Mandy, Hessell Jenny
 Bilderbuch
 ISBN 3-7707-6354-8

Hallo, wie geht es Dir?
 Reichling Ursula, Wolthers Dorothee
 Spielkarten für Rollenspiele, Pantomime etc.
 ISBN 3-86072-180-1

Ich dachte, du bist mein Freund
 Wabbes Marie
 Bilderbuch
 ISBN 3-7655-6526-1

Ich gehör nur mir
 Staudinger Ursula
 Praxishandbuch für Kindergarten
 und Primarschule
 ISBN 3-7058-5157-8

Ich und meine Gefühle
 Kreul Holde
 Bilderbuch ab 5 Jahren
 ISBN 3-7855-2890-6

Kein Anfassen auf Kommando
 Mebes Marion
 Bilderbuch ab 4 Jahren
 ISBN 3-927796-11-5

Kein Küschen auf Kommando
 Mebes Marion
 Bilderbuch ab 4 Jahren
 ISBN 3-927796-10-7

Lass das – Nimm die Finger weg!
 Enders Ursula
 Comic ab 7 Jahren
 ISBN 3-89106-335-0

LiLoLe Eigensinn
 Enders Ursula
 Bilderbuch über die eigenen Sinne
 und Gefühle ab 4 Jahren
 ISBN 3-89106-984-7

Mein Körper gehört mir!
 Enders Ursula
 Bilderbuch, Pro Familia
 ISBN 3-7855-2684-9

Melanie und Tante Knuddel
 Braun Gisela
 Bilderbuch
 ISBN 3-86072-157-7

Schön & blöd
 Enders Ursula
 Bilderbuch über schöne und blöde Gefühle
 Ab 4 Jahren
 ISBN 3-89106-990-1

Spiele zum Problemlösen
 Badegruber Bernd
 Mehrteiliges Werk

Weil ich nein sagen darf
 Finke Regina
 Körper, Sexualität und Gefühle
 Für Erwachsene
 ISBN 3-419-53306-3

Weil ich nein sagen darf
 Sommerfeld V., Huber B., Nicolai H.
 Ideen, Konzepte, Spiele zum Umgang
 mit Aggression
 ISBN 3-931902-41-2