

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](#)

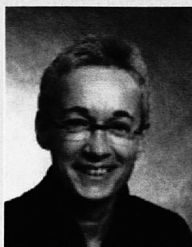
Download PDF: 29.01.2026

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



Regionalleitung GR
Carla Cavegn, Rueras
E-Mail: cavegnarla@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 Projekttag 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 Geschlechtsidentität
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 gelassene Art, sich durchzusetzen
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30379-6

Die etwas intelligentere 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
Ducret 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

Typisch Mädchen...

Gabrucker Marianne
ISBN 3-596-23770-X

Und jeden Tag ein bisschen böser

Enhardt Ute
Handbuch zu «Gute Mädchen kommen in den
Himmel, böse überall hin»
ISBN 3-596-15135-X

Verrätene Kindheit

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

Weder Macho noch Muttersöhnchen

Reigner Eva
ISBN 3-423-36123-9

Zeit 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
S.-Nr. 6631606

Heimlich ist unheimlich

Wachter Oralle
ISBN 3-927796-07-7

Ich war seine kleine Prinzessin

Belly
ISBN 3-404-61355-4

Stotzen Mädchen

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

Laut(er) starke Mädchen

Schthardt 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, Schrottmann 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, Schrottmann Ria-E.
pro juventute
ISBN 3-7152-2194-1

Verpiss dich!

Kreff 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, Hessel 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 Küsschen 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