

**Kinder- Schutz Rap**  
**(Fünf Schutzbotschaften zur Persönlichkeitsstärkung)**

1. Meine Gefühle sind richtig und wichtig!  
*Bewegung: rechte Hand auf linke Brust*

Deine Gefühle sind richtig und wichtig!  
*Bewegung: linke Hand auf rechte Brust*

2. Ich sag nein – lass das sein!  
*Bewegung: Hände in Neinhaltung nach vorn*

Grenzen setzen nicht verletzen!  
*Bewegung: Hände nacheinander in Kreuzhaltung vor die Brust*

3. Ein gutes Geheimnis behalte ich für mich,  
*Bewegung: linke Hand bildet eine Schale, rechte Hand deckt Schale zu*

ein schlechtes Geheimnis sage ich weiter!  
*Bewegung: Hände bilden einen Trichter vor dem Mund, Stimme laut*

4. Ich kann helfen  
*Bewegung: mit ausgestreckten Armen und Händen Hilfe anbieten*

und mir Hilfe holen!  
*Bewegung: mit ausgestreckten Armen Hilfe holen*

5. Denn eines sag ich dir,  
*Bewegung: Zeigefinger zeigt auf sich und dann ausgestreckt nach vorn*

mein Körper gehört mir!  
*Bewegung: sich selbst freundlich in die Arme nehmen*

©



Quellenangabe: MuT-Zentrum  
2006 Sonja Blattmann und Karin Derks  
Hauptstraße 125, 79400 Kandern  
[www.mut-zentrum.de](http://www.mut-zentrum.de)



**MuT-Zentrum**

Musik und Theater  
Zentrum für  
Gewaltprävention