



# SO GEHT ES

# OHNE GEWALT!

Das vorliegende Material, das den Kindern aus dem Kurs bekannt ist,  
ist als Hilfe für das alltägliche Training gedacht.

Diese Verhaltensstrategien helfen uns, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Die daraus entstandenen Merksätze erinnern uns daran,  
welches Verhalten wir uns voneinander wünschen  
und wie wir miteinander umgehen wollen.

**Richtiges Konfliktverhalten: So geht's ohne Gewalt!**

Ich weiß,  
dass jeder anders ist und anders fühlt.  
Wenn mich etwas nicht stört,  
kann es aber andere Kinder trotzdem stören.

Ich schaffe es auch nicht immer, mich richtig zu verhalten,  
wenn ich gerade wütend, genervt oder aufgedreht bin.  
Das geht anderen genauso, deshalb habe ich Verständnis  
und nehme Rücksicht auf die Gefühle meiner Mitschüler.



**JEDER IST ANDERS, JEDER FÜHLT ANDERS !**



Wenn ich mich über jemanden ärgere,  
atme ich erst einmal kurz durch und denke nach,  
bevor ich etwas tue oder sage.

Vielleicht will der Andere mich gar nicht ärgern,  
sondern ist nur schlecht drauf oder es war keine Absicht.  
Sollte es doch absichtlich sein,  
bleibe ich erst recht cool und lasse mich nicht provozieren.

**COOL**

**WENN MICH JEMAND ÄRGERT ODER NERVT, BLEIBE ICH COOL !**

Wenn ich mich ärgere, habe ich das Recht, das zu sagen.  
Aber ich bleibe cool und erkläre freundlich, was mich stört.  
Wenn man ohne Schimpfwörter über etwas spricht, erledigt es sich oft ohne Streit.

Auch wenn ich wütend oder genervt bin,  
versuche ich den Anderen nicht zu beschimpfen,  
denn ich weiß, dass Schimpfwörter richtig wehtun können.

Ich versuche so zu handeln, wie ich auch von anderen behandelt werden möchte.



**WENN MICH JEMAND ÄRGERT, SAGE ICH DAS OHNE SCHIMPFWÖRTER !**



Ich habe das Recht zu sagen, wenn es mir nicht gut geht: "Stopp!".

Ich habe die Pflicht, das Stoppzeichen des Anderen zu respektieren!

Ich bleibe cool,

und versuche, bestimmt, aber freundlich, mein Stopp zu erklären.

Ich sage, wie ich mich fühle und was ich anders möchte.



**WENN MIR ETWAS ZUVIEL WIRD, MACHE ICH DAS STOPPZEICHEN !**



**WENN DAS STOPPZEICHEN FÜR MICH GEMEINT IST,  
HÖRE ICH SOFORT AUF !**

Wir haben alle die gleiche Regel gelernt:

Wir helfen uns gegenseitig bei einem fairen Umgang miteinander.

Das heißt, ich helfe, wenn Hilfe gebraucht wird  
und kann von meinen Mitschülern auch erwarten, dass sie mir helfen.

In den Pausen kann ich auch die Pausenengel um Hilfe bitten,  
denn sie sind extra für Streitschlichtung ausgebildet.

Oder ich gehe zu einem Lehrer/Betreuer.

**SOS**

**WENN JEMAND UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT, HELFE ICH !**



 **DIE STOPP-REGEL** 

**Wenn mir etwas zu viel wird, mache ich das Stoppzeichen!**

Ich habe das Recht, zu sagen, wenn es mir nicht gut geht: "Stopp!".

Ich habe die Pflicht, das Stoppzeichen des Anderen zu respektieren!

**Wenn das Stoppzeichen für mich gemeint ist, höre ich sofort auf!**

**Ich sage "Stopp!",**

wenn ich mich nicht wohl fühle oder etwas nicht mehr möchte,  
aber auf jeden Fall, wenn ich Angst bekomme oder ärgerlich werde.

**Ich bleibe cool,**

und versuche, bestimmt, aber freundlich, mein Stopp zu erklären.

Ich sage, wie ich mich fühle und was ich anders möchte.

**Ich hole mir Hilfe,**

wenn mein Stoppzeichen keinen Erfolg hat.

**Ich helfe,**

wenn ich beobachte, dass das Stoppzeichen eines anderen Kindes  
keinen Erfolg hat.



**Das Stoppzeichen**

Für das eindeutige Stopp-Signal stehe ich fest und sicher.

Ich strecke meine Hand geradeaus nach vorne und  
zeige dem Anderen die Handfläche mit den gespreizten Fingern.

Ich sage laut und klar: "Stopp!".