






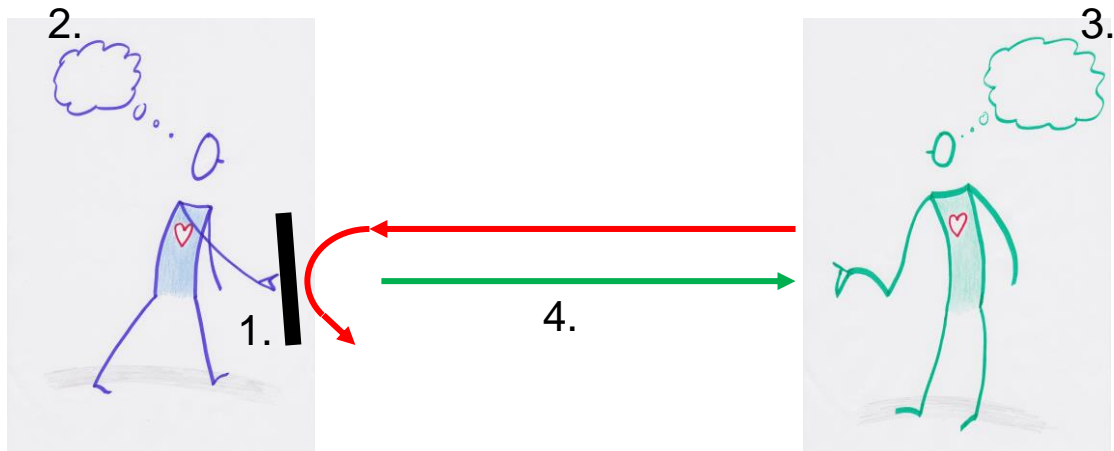


<p>Ich mache mich stark gegen Beleidigungen und Kränkungen</p>	<p><u>Kapitel:</u></p> <p>Was mir sonst noch gut tut</p>
<p><u>Alter und Anzahl der Personen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ab 10 Jahre – unbegrenzt • max. 4 – 6 Teilnehmerinnen / Teilnehmern (TN) 	<p><u>Ziele (detailliert):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • die Situationen mit Beleidigungen und Kränkungen reflektieren, um ein wenig innere emotionale Distanz dazu zu bekommen • sich eigene Stärken bewusst machen und den eigenen Selbstwert unbedingt schützen • sich mit Gedanken, Worten und Handlungen auf die nächste Situation mit Kränkungen gut und sicher vorbereiten
<p><u>Vorbereitung/Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppenleiterin / der Gruppenleiter (GL) hat <u>vor</u> der Gruppenstunde einige Blätter und eine Tabelle zum Ausfüllen vorbereitet (siehe Anhang). 	<p><u>Zeit/Dauer + Ort:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 Min. (mehrere Gespräche à 60 Min. können sinnvoll sein, um nacheinander konkrete Erlebnisse der TN aufzuarbeiten) • von zu Hause in einem digitalen Gruppentreffen <p><u>Hier geht es um:</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> </div>
<p><u>Durchführung:</u></p> <p>Der GL erklärt, dass jeder Mensch irgendwann einmal Beleidigungen oder Kränkungen durch andere erlebt. Meistens trifft uns das unvorbereitet und wir wissen nicht, was wir direkt sagen oder tun können. Diese Passivität bewirkt, dass uns die Kränkungen noch mehr ausmachen. Deshalb lohnt es sich, dass wir uns auf solche Situationen gut vorbereiten und ein paar <u>Worte oder Handlungen direkt einsatzbereit</u> verfügbar haben. Dann wirken wir nicht passiv und schwach, sondern aktiv und stark!</p> <p>Teil 1: <u>Ein Musterbeispiel besprechen</u></p> <p>Im ersten Schritt wird ein Musterbeispiel genommen, z. B. die erfundene Person Sven. Sven (Person A) wird von einem Gleichaltrigen (Person B) beleidigt: „Du Fettkloß!“ oder „Iiih, wie du aussiehst!“ Anhand von Sven und seinem Gegenüber werden mit den TN die vier Teile der Kommunikation besprochen. Es fällt den TN erfahrungsgemäß viel leichter, über irgendwelche fiktiven Personen zu sprechen als über die eigenen erlebten Kränkungen. So ist das zunächst ein scheinbar unpersönlicher Gesprächsinhalt. Dennoch profitieren die TN von einem solchen Gespräch sehr, weil sie selbst solche oder ähnliche Kränkungen ja auch erlebt haben.</p> <p>Teil 2: <u>Eigene erlebte Kränkungen besprechen</u></p> <p>In einer weiteren Gesprächsrunde an einem anderen Tag können die TN nun eigene erlebte Kränkungen zur Fallbesprechung einbringen. Der gesamte TN-Kreis reflektiert gemeinsam die jeweilige beschriebene Situation und trägt viele verschiedene Worte und Handlungen für den jeweiligen einzelnen TN zusammen und übt vielleicht sogar kleine Rollenspiele, damit der jeweilige TN sich für die nächste kritische Situation sehr gut vorbereitet fühlt. Durch diese Unterstützung durch die Gruppe fühlt sich der einzelne TN gestärkt.</p>	
<p><u>Auswertungsfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat dir diese Aktivität heute gefallen? • Hast du etwas Neues gesehen, gehört, gelernt,, gemacht,? 	
<p><u>Erfahrungen:</u> (bitte auf der Rückseite notieren)</p>	

Jedes Gespräch hat vier Teile.

Ich will mich mit allen vier Teilen gut auskennen. Mit lieben Menschen ist Teil 1 nicht notwendig.
Bei Konflikten ist Teil 1 besonders notwendig.

Die Gedanken entscheiden (2. + 3.), wie ein Gespräch gelingt, und weniger die verwendeten Worte (4.)!

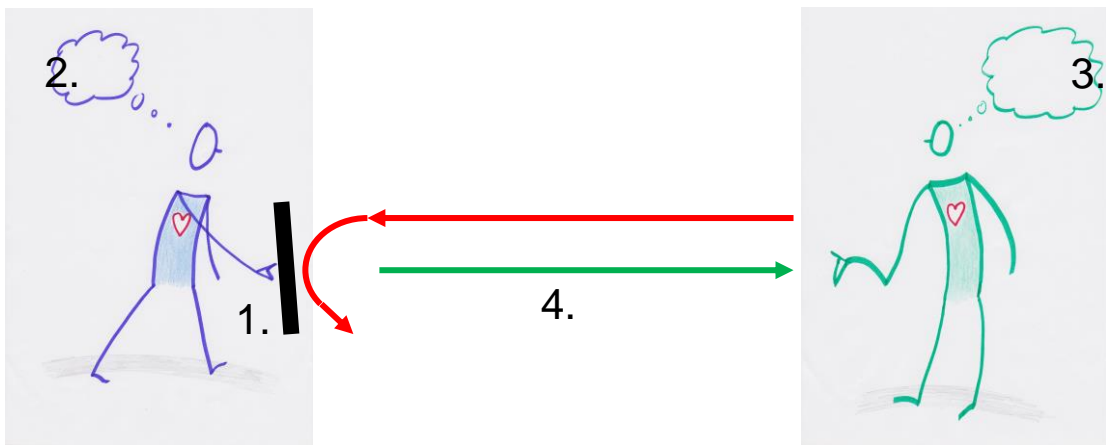


1. Ich schütze mich:

Ich sage zu mir selbst (!):

- Gott gab mir zwei Ohren: ==> (rein) ==> (raus)
- **STOPP !**
- Ich nehme mir Zeit! Zeitgewinn ist wertvoll, weil
 - jede Pause von mir bremst den Anderen beim Hochschaukeln des Konflikts
 - jede Pause von mir bewahrt mich vor einem eigenen Fehler
- Ich zähle langsam stumm bis 5. (um eine eigene ungünstige Reaktion / einen eigenen Fehler zu verhindern)
Der „Mist“ des Anderen wird nicht weniger, wenn ich selber auch noch welchen produziere.
Ich werde später für meinen „Mist“ zur Verantwortung gezogen. Egal, was der Andere gemacht hat. Ich will künftige Nachteile / Strafen für mich verhindern.
- Ich stelle mir den Anderen in meiner „Zähl- und Denkpause“ einfach mal in Unterhosen vor.
So habe ich beim Zählen wenigstens etwas zu tun. Was bewirkt diese Vorstellung?
Sie bewirkt ein bisschen, dass sie dem Anderen in meinen Gedanken die Überlegenheit nimmt.
Außerdem verringert sie bei mir mein Unterlegenheitsgefühl ein wenig.
- Ich lasse das nicht an mich ran!
Eine spielerische Idee:
Ich schreibe den Satz, den der Andere gesagt hat, ganz stumm und wortlos auf einen kleinen Zettel, gehe zur Toilette und spüle den Zettel durch den Klo weg:
Der Satz war mir so viel wert wie das, was sonst in den Klo kommt.
Und jetzt zählt: Was weg ist, ist weg!!!
- Ich mache meinen „inneren Schirm“ auf!
- Ich könnte mich ärgern, aber ich bin nicht verpflichtet dazu.
- Ich entscheide selbst, ob ich mich ärgern will !
- Dafür habe ich heute keinen Empfang / kein Netz !
- Das, was mir jemand vor die Füße wirft, das lasse ich liegen. (vgl. „Fehde-Handschuh“)
- Ich entscheide für mich ganz klar: Heute will ich dieses negative „Spiel“ des Anderen“ **nicht mitspielen!**

Meine Ergänzungen (Bei Bedarf auf der Rückseite weiterschreiben):



2. Ich denke über mich nach:
wicht:

Ich mache mir meine Stärken bewusst als Gegengewicht:

- **Ich** bin okay - mit meinen Stärken und Schwächen.
- **Ich** kenne meine **Stärken** und zähle mir in Gedanken schnell ein paar auf:

Ich **bin**

hilfsbereit,
zuverlässig,
recht attraktiv / ich sehe eigentlich ganz gut aus,
empathisch / einfühlsam
verschwiegen und vertrauensvoll,
musikalisch,
optimistisch, sogar in schwierigen Zeiten,

Ich **kann**

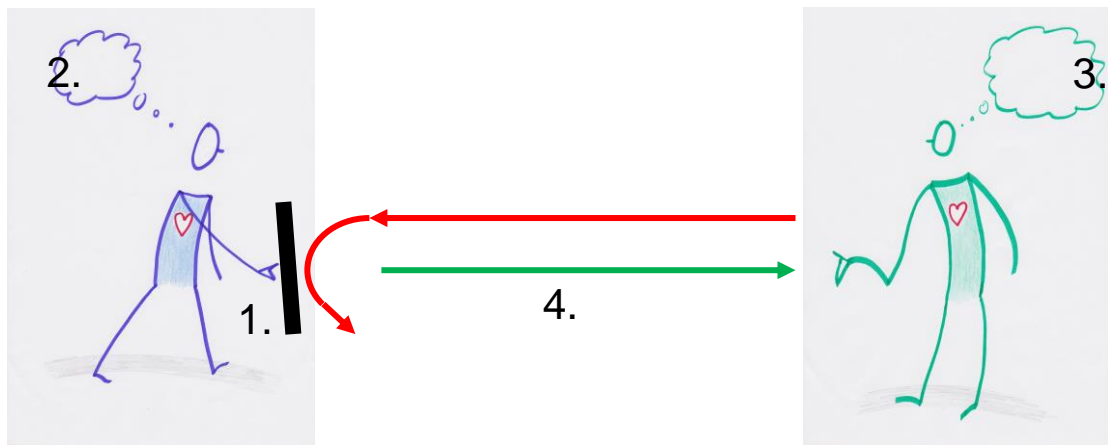
heute viel besser mit dem Computer umgehen als noch vor einem Jahr,
Radtouren planen,
gut organisieren,
schön singen,
kochen, backen,
gut zuhören,
gut durchhalten und nach Rückschlägen wieder neue Versuche machen,
gut andere trösten,

Ich darf in einem Konflikt niemals an meinem Selbstwert zweifeln!

**Mein Selbstwert ist mein Schutz und mein inneres Gegengewicht
gegen Angriffe und Kränkungen von außen!**

- **Ich** stärke meine **Stärken**
- **Ich** bemühe mich, meine **Schwächen** abzuschwächen.
- **Ich** habe 2-3 liebe Leute, die mich so akzeptieren, wie ich bin. (==> **sozialer Rückhalt**)
- **Ich** habe dem Anderen doch gar nichts getan. Deshalb hat seine Beleidigung wohl nichts mit mir zu tun.
- **Ich** kann und ich will eine Eskalation der Situation verhindern.
- usw. .

Meine Ergänzungen (Bei Bedarf auf der Rückseite weiterschreiben):



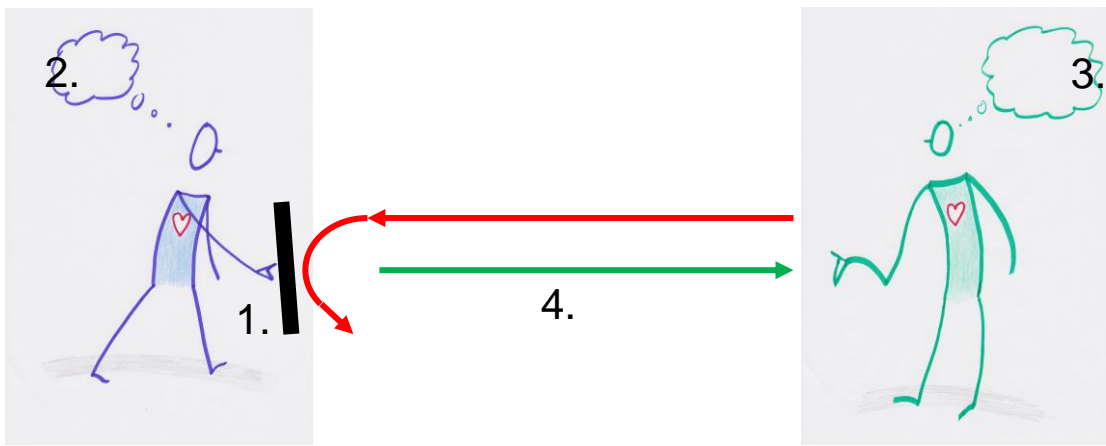
3. Ich denke über den Anderen nach:

(„Eine erkannte Gefahr ist nur eine halbe Gefahr.“)

Wichtig: Hier beruhen meine Gedanken vor allem auf Vermutungen sowie auf Beobachtungen von außen / selten auf Aussagen der betreffenden Person selber !

- Der Andere hat mich möglicherweise falsch verstanden und hat etwas, das ich gesagt oder getan habe, in den falschen Hals gekriegt bzw. falsch gedeutet.
Der Grund dafür kann darin liegen, dass er diese Worte und Handlungen in seiner Kindheit anders erlebt hat.
Der Grund dafür kann auch darin liegen, dass er diese Worte und Handlungen in seinem anderen kulturellen Hintergrund anders erlebt hat.
- Der Andere hat einen großen Frust / eine große Wut und sucht eine Person, um bei ihr ein Ventil zum Abladen der inneren Wut zu finden.
Jede beliebige Person kann als ein solcher „menschlicher Mülleimer“ ausgewählt werden. Der Andere will bei mir nur „seinen Mist entsorgen“.
Das ist oft auf einzelne Situationen beschränkt.
- Der Andere will einen „Machtkampf mit Worten“ und aus einem Gefühl der eigenen Schwäche heraus nach außen hin zeigen, dass er der Stärkere ist.
Jede beliebige schwächere Person kann als ein solcher „menschlicher Boxsack“ ausgewählt werden.
Der Andere will an mir seine Stärke demonstrieren und trainieren.
Das kann sich über längere Zeit hinziehen.
- Der Andere will von seinen eigenen Schwächen ablenken.
- Der Andere will den weiteren Personen in der Gruppe seinen Führungsanspruch demonstrieren, nach dem Motto „*Ich zeige euch mal, wer hier der Boss ist!*“.
Der Einfluss der Gruppendynamik bedeutet hier, dass der Andere in Anwesenheit der Gruppe etwas sagt oder tut, was er niemals getan hätte, wenn er mir allein irgendwo begegnet wäre.
- Der Andere will bei den weiteren Personen in der Gruppe Aufmerksamkeit bekommen, nach dem Motto „*Um zu eurer Gruppe dazugehören zu können, hacke ich auch mal auf den Schwachen rum!*“.
Der Einfluss der Gruppendynamik bedeutet hier, dass der Andere in Anwesenheit der Gruppe etwas sagt oder tut, was er niemals getan hätte, wenn er mir allein irgendwo begegnet wäre.

Meine Ergänzungen (Bei Bedarf auf der Rückseite weiterschreiben):



4. Ich plane meine Worte und Handlungen:

Ich bereite mich vor!

Grundregeln:

- a) Das, was ich sage oder tue darf nicht verletzend sein, denn ich soll und will mich wehren, ohne die Situation zu verschlimmern. Worte und Handlungen müssen wechselseitig noch akzeptabel sein können. Das bremst die Eskalation.
- b) Ich spiele das (Gesprächs-)Muster nicht mit. Ich habe mich rechtzeitig gut vorbereitet und ich kann das Muster ändern und u. U. das Thema wechseln.

Worte: *Manches passt eher für Vorgesetzte / Lehrer, manches eher für Mitarbeiter / Mitschüler:*

Fragen stellen oder einfache Sätze sagen statt umgekehrt Beleidigungen / Vorwürfe auszuteilen:

- Ich entscheide selbst, ob ich mich ärgern will.
- Heute ärgere ich mich mal nicht.
- Ich habe keine Lust, mit dir darüber zu diskutieren.
- Ich glaube, mich tritt ein Pferd.
- Du kannst mir den Buckel runter rutschen!
- Für Beleidigungen habe ich heute keinen Empfang / kein Netz.
- Jetzt hast du es mir aber ganz schön gegeben!
- Noch so ein Satz und ich bin k.o.!
- Soll ich mich jetzt über diese Bemerkung ärgern?
- Soll ich jetzt heulen oder was?

Thema wechseln:

- Schönes Wetter heute!
- Naja, wenigstens die Sonne scheint.
- usw.

Handlungen:

- Ignorieren und der anderen Person nur stumm in die Augen schauen!
- Ich zähle langsam stumm bis 5. (um eine eigene ungünstige Reaktion zu verhindern)
- künftig dieser Person und ihren Mitläufern aus dem Weg gehen
- usw.

Meine Ergänzungen (Bei Bedarf auf der Rückseite weiterschreiben):

