

Gewaltfrei kommunizieren

Nach Marshall Rosenberg, Kopiervorlage

Beobachtung



Wenn ich sehe
/ höre ...

konkrete Handlung
(bewusst mit leerem Kopf)

Gefühl



dann fühle ich
mich ...

in
Verbindung
mit der Handlung

Bedürfnis



weil ich das Be-
dürfnis habe ...

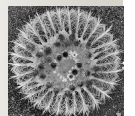
echtes Bedürfnis

Bitte

Handlung

deshalb bitte ich
dich ...

echter Wunsch
(verhandelbar, keine Forderung!)



Feedbackdreisritt

Feedback gezielt einsetzen - Kopiervorlage

1. Beobachtung

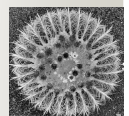
Ich versuche möglichst wertfrei zu beschreiben, was ich wahrnehme.

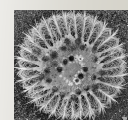
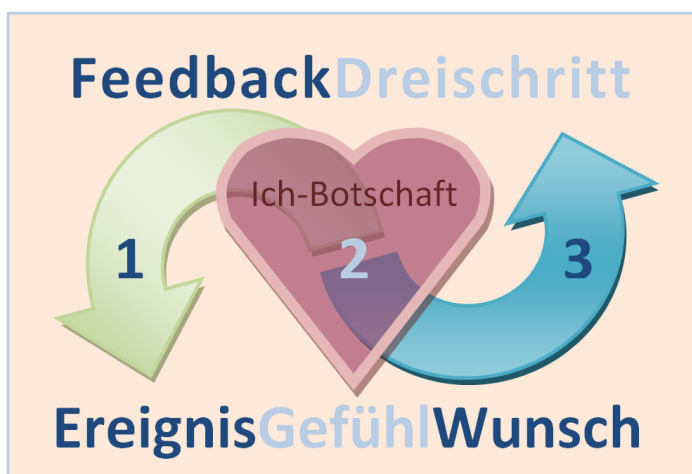
2. Gefühl

Ich beschreibe meine Gefühle zum Wahrgenommenen.

3. Auswirkungen und Wunsch

Ich sage dir, was ich denke, was das beobachtete Verhalten bewirken kann und was ich mir allenfalls wünsche.





Erfolge im Klassenrat auswerten

Hinschauen von Zeit zu Zeit, nach einer Idee von Yvonne Wittenbach-Wirth

Wie empfindest du den Klassenrat?

- nicht wichtig es geht gut sehr gut

Beteiligst du dich oft am Gespräch?

- nie selten oft sehr oft

Wie wichtig ist dir der Klassenrat zum Konflikte lösen?

- nicht wichtig es geht gut sehr gut

Wie viel Mitbestimmung erlebst du im Klassenrat?

- keine ein wenig ziemlich viel sehr viel

Nützt der Klassenrat aus deiner Sicht etwas?

- nein ein wenig ziemlich viel sehr viel

Möchtest du den Klassenrat weiterführen?

- nein vielleicht ja unbedingt

Wie würdest du einem fremden Kind erklären, was dir unser Klassenrat bedeutet?

.....

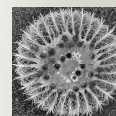
Warum findest du den Klassenrat wichtig?

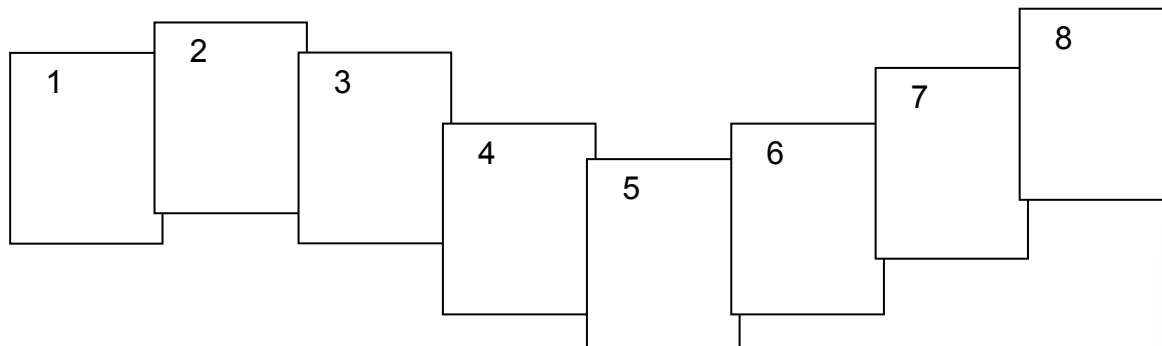
.....

Welche weiteren Ideen, Wünsche, Kritik hast du zum Klassenrat?

.....

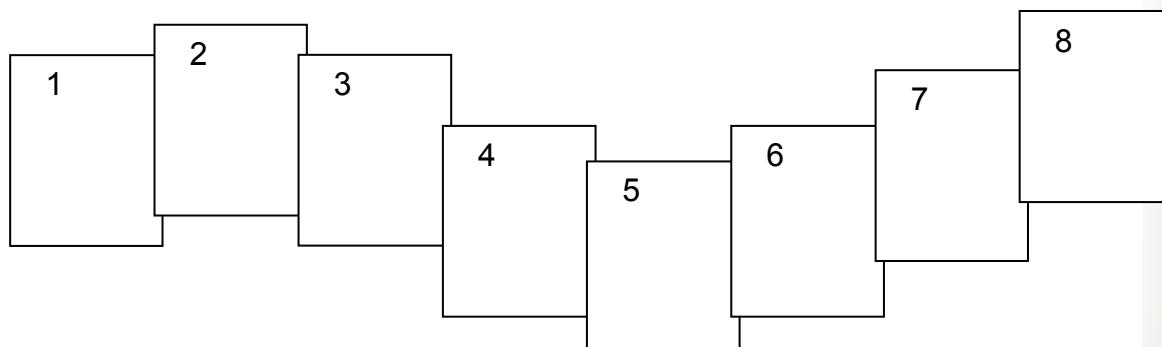
.....





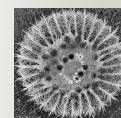
- Welche Lieblingsfarbe habe ich?
- Was mache ich am liebsten in der Freizeit?
- Was möchte ich mal werden?
- Was esse ich gern?
- Was macht mich wütend?
- Wann bin ich sehr traurig?
- Zu wem habe ich das grösste Vertrauen?
- Wann fühle ich mich stolz?

Start auf dem Feld 1, bei Übereinstimmung rücke ein



- Welche Lieblingsfarbe habe ich?
- Was mache ich am liebsten in der Freizeit?
- Was möchte ich mal werden?
- Was esse ich gern?
- Was macht mich wütend?
- Wann bin ich sehr traurig?
- Zu wem habe ich das grösste Vertrauen?
- Wann fühle ich mich stolz?

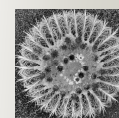
Start auf dem Feld 1, bei Übereinstimmung rücke ein



Gefühle: Satzanfänge

Kopiervorlage

<p>Freude</p> <p>Wenn ich in der Schule bin, freue ich mich, wenn ...</p>	<p>Freude</p> <p>In der Pause freue ich mich, wenn ...</p>	<p>Freude</p> <p>Wenn ich mit anderen zusammen bin, freue ich mich, wenn ...</p>
<p>Angst</p> <p>Wenn ich abends im Bett liege und an die Schule denke, macht mir Angst, dass ...</p>	<p>Angst</p> <p>Wenn ich an die Pausen denke, macht mir Angst, dass ...</p>	<p>Angst</p> <p>Wenn ich an den Schulunterricht denke, habe ich Angst, wenn ...</p>
<p>Wohlfühlen</p> <p>Ich fühle mich in der Schule wohl, wenn ...</p>	<p>Wohlfühlen</p> <p>Das letzte Mal, als ich mich mit KollegInnen in der Schule wohl fühlte, war, als ...</p>	<p>Wohlfühlen</p> <p>In Unterrichtsstunden ist mir am wohlsten, wenn ich ...</p>
<p>Ärger</p> <p>Am meisten ärgert mich in der Schule ...</p>	<p>Ärger</p> <p>Ich ärgere mich manchmal über mich selber, wenn ...</p>	<p>Ärger</p> <p>Wenn ich mit anderen zusammen bin, kann man mich am meisten ärgern, wenn ...</p>
<p>Wut</p> <p>Am meisten macht mich in der Schule wütend, ...</p>	<p>Wut</p> <p>Ich bin manchmal über mich selber wütend, wenn ...</p>	<p>Wut</p> <p>Wenn ich eine Riesenwut in mir habe, dann ... (was du dann tust)</p>





Fragen für gute Lösungen:

- Ist die Lösung ungefährlich?
 - Ist sie fair?
 - Fühlen sich alle gut?
- Wird sie funktionieren?



Einen Streit selber schlichten Mediation

Eine Anleitung für Schülerinnen und Schüler

© 2005 lemvisioner|Hansueli Weber

1. Einverständnis

- ▶ **Seid ihr einverstanden?**
- ▶ **Keine Schimpfwörter, kein Dreinreden!**



- ① Die Streitenden müssen mit einer Mediation und den Regeln einverstanden sein.

2. Vom Streit erzählen

- ▶ **Wie war der Streit?**

- ① Die Sichtweisen der Parteien werden respektiert.
- ① Eine Partei nach der anderen erzählt.
- ① Medi wiederholt alles.



5. Abmachung, Vertrag



- ① Handschlag genügt
- ▶ **Beim Handschlag sagen wir „abgemacht“ oder so etwas Ähnliches.**
- ① Alle geben einander den Handschlag. Wenn die Beteiligten es wollen, kann der Vertrag schriftlich gemacht werden.

4. Lösungen finden



- ▶ **Und jetzt suchen wir gemeinsam Lösungen.**
- ▶ **Welche Lösungen fallen euch ein?**
- ① Alle Parteien machen Lösungsvorschläge.
- ① Lösungsvorschläge nicht bewerten.
- ① Gemeinsam wird eine Lösung ausgewählt. Der/die MediatorIn bestimmt keine Lösung.
- ① Alle Parteien müssen mit der Lösung einverstanden sein.

3b. Wünsche benennen

- ▶ **Welche Wünsche habt ihr / hast du?**
- ① Eine Partei nach der anderen wird gefragt.
- ① Medi wiederholt alles.

3a. Gefühle benennen

- ▶ **Welche Gefühle habt ihr / hast du?**
- ① Eine Partei nach der anderen wird gefragt.
- ① Medi wiederholt alles.

Faltanleitung für „Hosensackmedi“

Die Art der Herstellung dieser „Hosensackmedi“ finde ich schlicht „genial“. Es braucht wiederum Kopien der nachfolgenden Vorlage auf etwas festeres Papier (mind. 120 g).



1. Falten Sie das Blatt so, dass es schlussendlich 8 Felder auf dem Blatt gibt.



2. Falten Sie das Blatt wieder auseinander.



3. Falten Sie das Blatt in der Mitte. Machen Sie also aus A4 ein gefaltetes A5.

Schneiden Sie von der gefalteten Mitte aus dem Falz entlang genau in die Mitte des Blattes (nächster Querfalz).

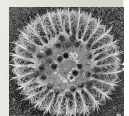


4. Öffnen Sie das Blatt wieder und legen es mit dem Text nach oben vor sich hin.

Halten Sie nun beide Hände etwa in der Mitte auf das vor Ihnen liegende Blatt und schieben den Daumen Richtung restliche Finger (oder umgekehrt).



5. Wenn Sie nun die Hände noch gegeneinander drehen, haben Sie das Büchlein bereits so in den Händen, dass Sie es nur noch richtig zusammenklappen müssen.

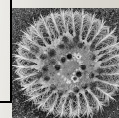


Mobbing-Fragebogen

nach einer Zusammenstellung von Esther Lauper, Institut für Neues Lernen

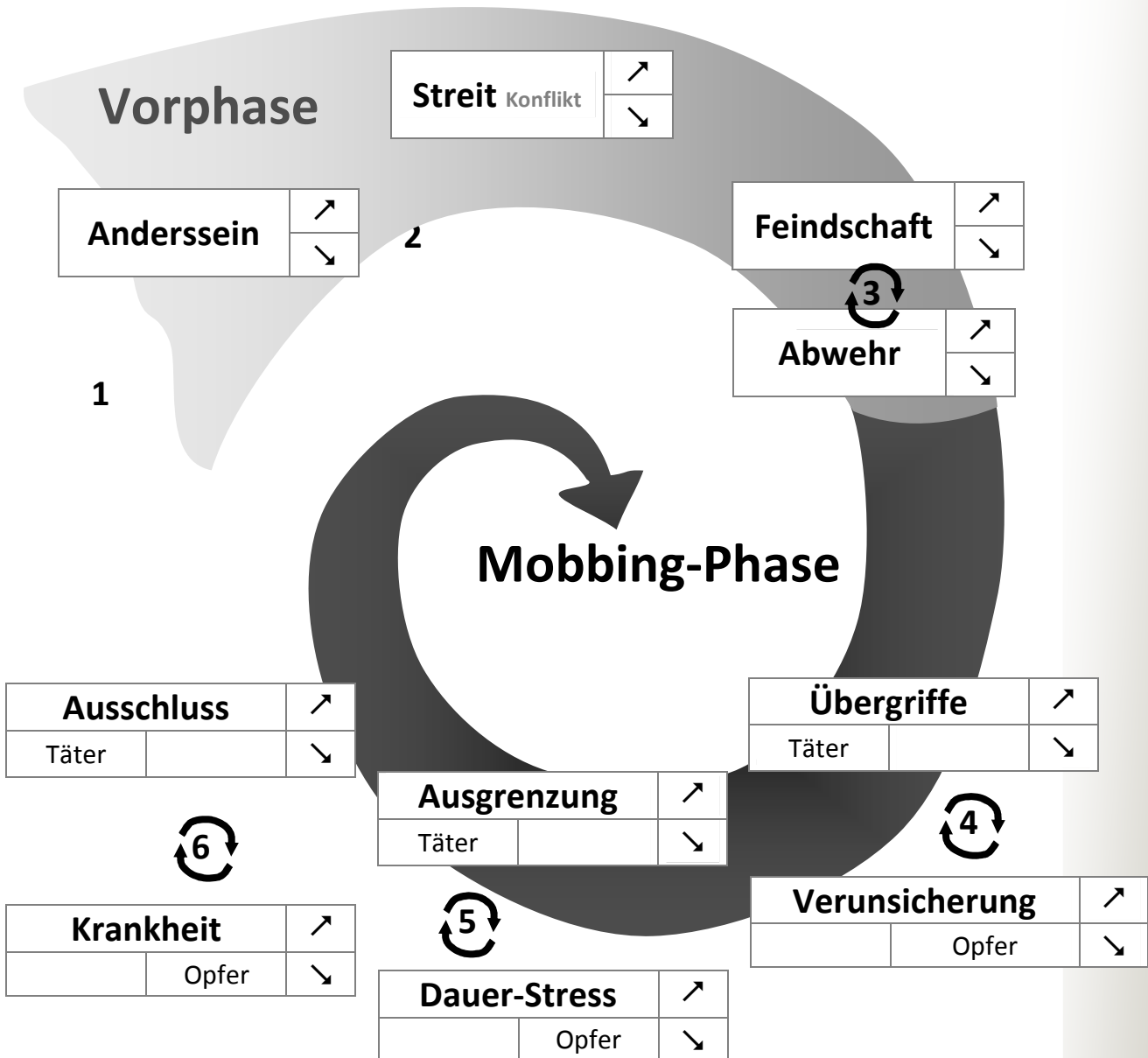
Setze ein Kreuz ins zutreffende Feld:

	Frage	trifft ganz zu	Manch mal	stimmt nicht	ich weiss nicht
	Bei uns in der Klasse....				
1	wird hinter dem Rücken von jemandem schlecht geredet				
2	fügt man jemandem regelmässig Schaden zu (z. B. Hefte verschwinden lassen, Velo auseinandernehmen ...)				
3	wird jemand vor andern lächerlich gemacht, blossgestellt				
4	wird jemand immer wieder ausgeschlossen, z.B. darf nicht an Partys kommen, darf nicht mitspielen, usw.				
5	werden falsche Gerüchte über andere verbreitet				
6	werden Gerüchte verbreitet, z.B. über die Eltern oder das Heimatland				
7	lässt man jemanden nie zu Wort kommen				
8	macht man sich oft über etwas Persönliches lustig (Nase, Frisur, Behinderung, Körperformen, ...)				
9	wird jemand immer wieder daran gehindert, nach Hause zu gehen				
10	werden Schuhe oder Kleidungsstücke von Mitschülern versteckt oder beschädigt				
11	werden Schulsachen beschädigt oder zerstört (z. B. Seiten zusammenleimen oder herausreissen ...)				
12	wird jemand durch ständiges Kritisieren unter Druck gesetzt				



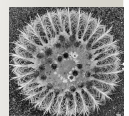
Die Mobbing-Spirale

Die verschiedenen Phasen des Mobbing-Prozesses - Kopiervorlage



Erklärung

- ↗ Wenn der Ausstieg in dieser Phase gelingt, geht es nicht mehr weiter auf der Mobbing-Spirale.
- ↘ Ohne Ausstieg aus der Mobbing-Dynamik geht der Prozess nach einer gewissen Zeit zur nächsten Phase über.



Lösungsorientiertes Gespräch

mittels Fishbowl im Klassenrat durchführen - Kopiervorlage

Meine Vorbereitung

Name des Kindes:

„Problem“ aus meiner Sicht:

Meine Lösungsvorstellungen:

Datum des Gesprächs:

Gesprächsverlauf

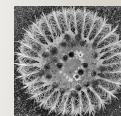
Notizen auf Zusatzblatt

Bei jeder Frage (in der Darstellung unten durch Gedankenstrich getrennt):

- Antwort des ausgewählten Kindes
 - Ergänzungen durch die KollegInnen (auch die zwei freien Stühle können/sollen durch aussenstehende BeobachterInnen genutzt werden)
1. Was soll in deinem Leben so bleiben, wie es ist? – Was meint ihr, was soll X in seinem Leben beibehalten? Was würdet ihr ergänzend sagen? (5 Min.)
 2. Was sind deine Stärken, deine Fähigkeiten? Was kannst du gut? – Was entdeckt ihr an X noch an Stärken und Fähigkeiten? Was kann er/sie gut? (5 Min.)
 3. Was möchtest du allenfalls ändern? – Was denkt ihr, was X ändern könnte? (3 Min.)
 4. Wie sieht das aus, wenn du die Änderung erfolgreich geschafft hast? Woran erkennst du das? Woran erkennen das andere? – Was meint ihr, woran ihr selber das erkennen würdet? Woran würden es andere erkennen? (5 Min.)
 5. Was kannst du als nächstes tun, damit deine Fähigkeiten im obigen Sinne noch grösser werden? – Wie könnt ihr X unterstützen, dass er seine Fähigkeiten weiter ausbauen kann? (5 Min.)

Weitere mögliche Fragestellungen:

- Auf einer Skalierung von 0 bis 10 (10 bedeutet, dass du das Problem gelöst hast): Wo bist du gerade? Was führt dazu, dass du nicht bei 0 bist? – Wo schätzt ihr X ein? Was macht es aus, dass er/sie nicht auf 0 ist?
- In welchen Situationen der Vergangenheit ist es dir gelungen, dein „Problem“ ein bisschen zu meistern? – Welche solchen Situationen habt ihr beobachtet?



Schritte Peer-Coaching

Mögliches Vorgehen, eine Idee nach Faustlos - Kopiervorlage

1. Was ist das Problem?

- Woran erkennst du das Problem?
- Was ist typisch?
- Willst du das Problem lösen?

2. Was kannst du tun?

- Brainstorming, viele Ideen sammeln
- Evtl. notieren

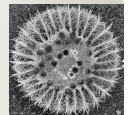
3. Wähle eine Lösung aus und überprüfe:

- Ist sie ungefährlich?
- Wie fühlen sich die Beteiligten?
- Ist sie fair?
- Wird sie funktionieren?

4. Entscheide dich für eine Lösung und probiere sie aus.

5. Funktioniert die Lösung?

- Überprüf das nach einiger Zeit
- Falls sie nicht funktioniert, was kannst du nun tun?



Dilemmageschichte 1

aus: *Konflikte selber lösen, Kurt Faller u.a.*

Vorgeschichte:

Dennis und Matthias gehen in dieselbe Klasse. Sie sind ausserdem dicke Freunde, Dennis hilft Matthias und Matthias hilft Dennis in allen Lebenslagen. Eines Tages verschwindet aus der Schultasche ihrer Mitschülerin Martina deren Geldbeutel mit 50 Franken. Dennis hat gesehen, wie Matthias in der Pause in Martinas Tasche gegriffen hat. Er weiß, dass Matthias hohe Schulden hat, wegen der Sache mit dem Fussball in der Schaufensterscheibe neulich. Und er weiss auch, dass Martina ein grosszügiges Taschengeld bekommt.

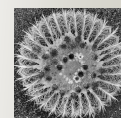
Als Martina schon wenige Minuten später, zu Beginn der nächsten Stunde, das Fehlen ihres Portmonees bemerkt und das Problem in der Klasse zur Sprache kommt, fühlt sich Dennis sehr unwohl. Er weiß nicht, wie er sich jetzt seinem Freund gegenüber verhalten soll.

Was würdest du tun?

- Lies die vier Felder durch.
- Verstehst du die vier Verhaltensmöglichkeiten? Frage sonst.
- Entscheide dich für eine Karte.
- Schreibe den Buchstaben der Karte hier auf:

Buchstabe

<p>A</p> <p>Den Mund hatten, natürlich! Freunde müssen doch zusammenhalten und mit Martina hat es ja keine Arme getroffen.</p>	<p>B</p> <p>Auch seinen Freunden darf man keine Schweinereien durchgehen lassen! Dennis soll sich melden und sagen, dass er Matthias gesehen hat.</p>
<p>C</p> <p>Die Sache unauffällig ausbügeln. Wenn Dennis seinen Freund wirklich gerne mag und sich wegen des Diebstahls trotzdem schlecht fühlt, sollte er Martina anonym eine 50-Franken-Note aus eigener Tasche zustecken. Dann ist alles wieder heil.</p>	<p>D</p> <p>Guten Einfluss ausüben! Dennis sollte seinem Freund gut zureden, dass der sich zu seiner Tat bekennt und sie so schnell wie möglich selbst wieder gutmacht. Wenn Matthias sich darauf aber nicht einlässt, hat Dennis wenigstens sein Bestes getan.</p>



Dilemmageschichte 2

aus: *Konflikte selber lösen, Kurt Faller u.a.*

Vorgeschichte:

Eine Mitschülerin klärt dich darüber auf, dass deine Lieblingsdisco als Drogen-Umschlagplatz bekannt ist. Obwohl du alle ein bis zwei Wochen dort bist und auch den DJ ein bisschen kennst und wirklich cool findest, hast du noch nie was von Drogen dort mitgekriegt.

Was würdest du tun?

- Lies die vier Felder durch.
- Verstehst du die vier Verhaltensmöglichkeiten? Frage sonst.
- Entscheide dich für eine Karte.
- Schreibe den Buchstaben der Karte hier auf:

Buchstabe

<p>A</p> <p>Immer vorsichtig! Bei deinen nächsten Besuchen in der Disco wirst du besonders aufmerksam sein. Dann kann dir eigentlich auch nichts Unangenehmes geschehen.</p>	<p>B</p> <p>Jetzt willst du's wissen! Bei deinem nächsten Besuch in der Disco stellst du den DJ zur Rede, um zu erfahren, was wirklich läuft.</p>
<p>C</p> <p>Was sagen die anderen? Du schlägst in deiner Klasse im Unterricht ein Gespräch über das Thema vor um zu hören, wie deine Mitschüler sich bei so etwas verhalten.</p>	<p>D</p> <p>Da sind Experten gefragt! Du rufst das Rauschgift-Dezernat der Polizei an um zu erfragen, in welche Disco du denn eigentlich ohne Gefährdung gehen kannst.</p>

