

# Der kreative Konfliktkoffer

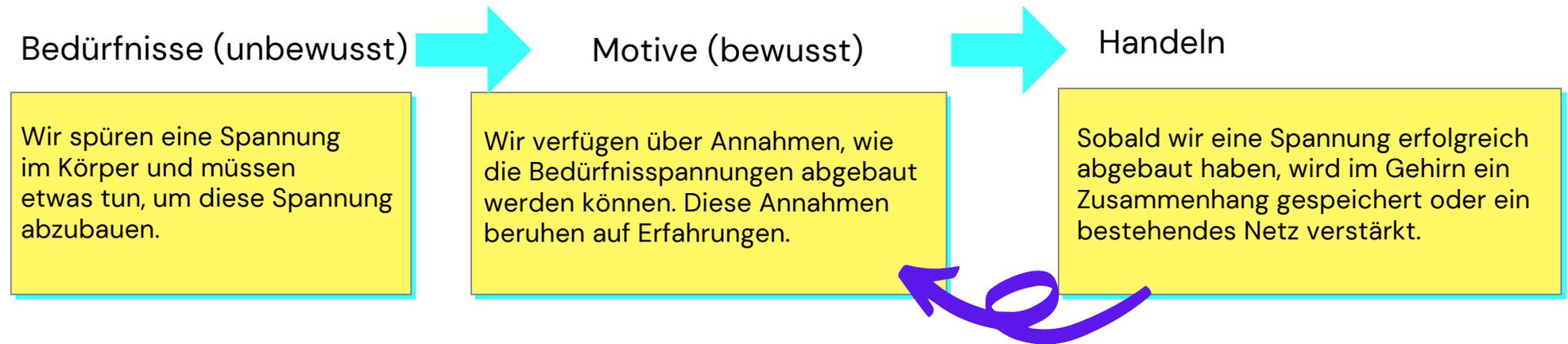
mit Judith  
Maschke und  
Branka Rezan



# Teil 2

# Was treibt uns an?

Hinter jeder Handlung stehen Bedürfnisse und Motive



- ➡ Das Verhalten wird durch Motive gesteuert. Diese Motive werden die Antriebskräfte unseres Tuns.
- ➡ Motive beruhen auf Erfahrungen darüber, wie wir in der Vergangenheit Bedürfnisse befriedigen konnten.
- ➡ Wir alle haben immer gute Beweggründe für unser Verhalten und möchten uns deshalb nicht verändern.

# Ermahnung und Bestrafung

führt zu Scham und Beschämung

Vermeidungsverhalten (Selbstwertschutz):

## Flucht:

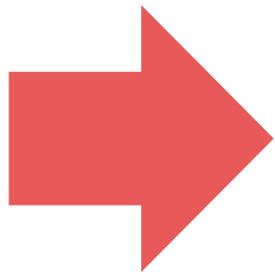
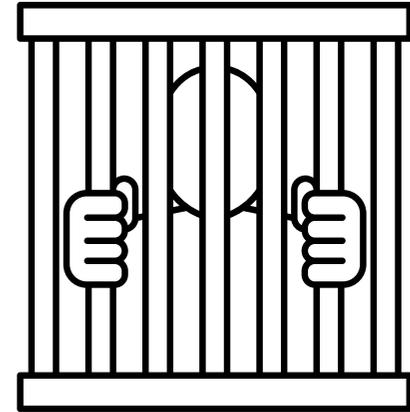
Rückzug (Ablenkung, Tagträume, Unbeteiligt)

Vermeidung (Schwächen verstecken, Konflikte kleinreden)

## Kampf:

Angriff auf andere (Wut, Rache, Gegenangriff, Mobbing)

Angriff auf sich selbst (Abwertung, Umgang mit Kritik)



Eigenverantwortung

Entschuldigung

Wiedergutmachung emotionaler Verletzungen

Gleichwürdigkeit

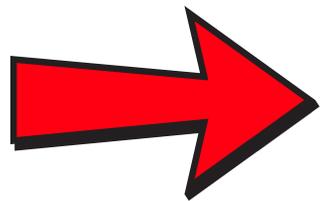
Empathie

# In deinen Schuhen

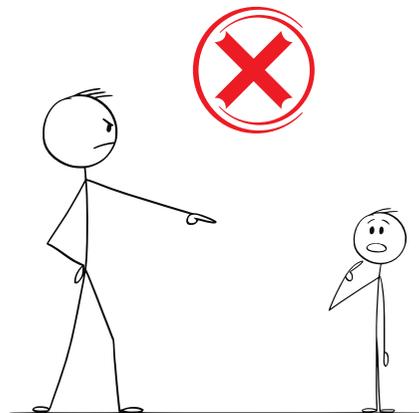
Empathie und Achtsamkeit



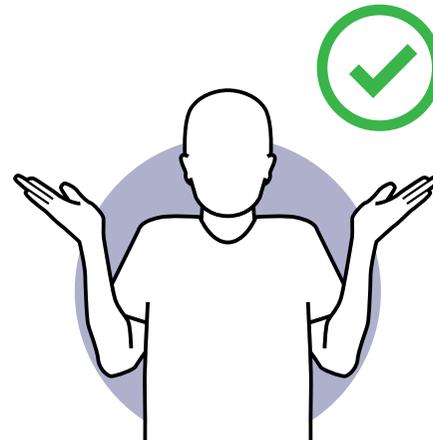
„Manchmal verstehen wir einander erst, wenn wir versuchen, in den Schuhen des anderen zu gehen.“



- Empathie stärkt das Nervensystem
- Fördert emotionale Sicherheit und Selbstregulation
- Senkt die Schwelle für aggressive oder vermeidende Reaktionen
- Verbindung statt Verteidigung
- Stärkt Selbstwertgefühl, Gemeinschaft, Zugehörigkeit
- Bietet Lernfelder



**Strafe, Sanktion, Ausschluss**



**Wie fühlt sich der/die andere?  
Was kannst du tun?**

# Achtsamkeit in der Schule

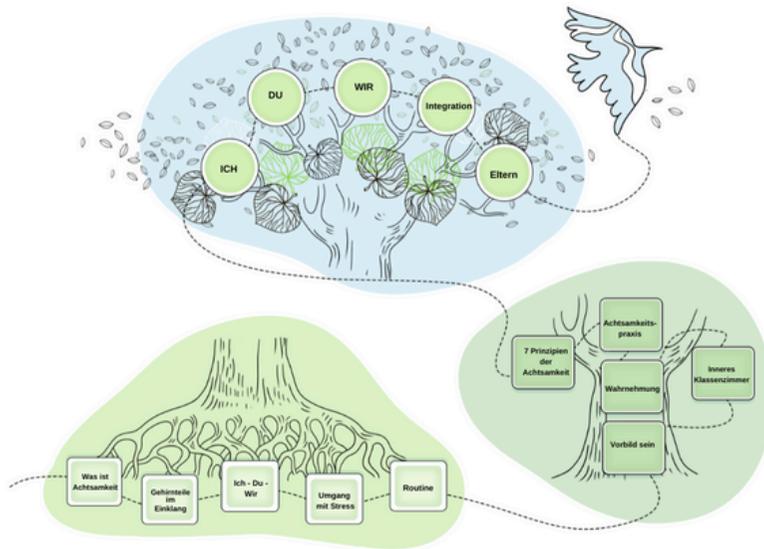
## Empathie und Achtsamkeit

Onlinekurs

## Achtsamkeit IN DER SCHULE



Pädagogik+



Pädagogik+

## ACHTSAMKEITSKALENDER

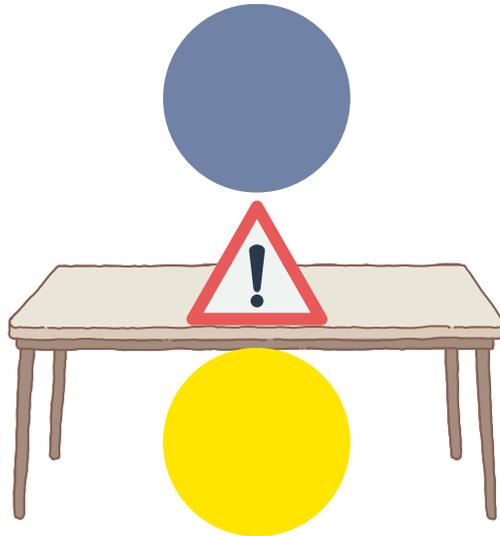
365 Übungen

Tag	Übung
Montag	Achte auf die Spannung in deinem Körper. Versuche mit jeder Atmung genau zu spüren.
Dienstag	Denke heute fünf Entspannungsübungen in deinem Kopf ein.
Mittwoch	Fokussiere dich auf ein Haarstrich oder ein Teil in der Natur. Versuche den Blick auf dich zu werfen.
Donnerstag	Verstärke deine Verknüpfung mit dem Boden. Kniele auf einem Kissen.
Freitag	Achte heute auf die Ohrenschale, die dich umgibt.
Samstag	Blau die heute Gedanken über deine Vorurteile gegenüber der Menschheit, die dich umgibt.
Sonntag	Beachte heute ein bestimmtes thailändisches Essen.

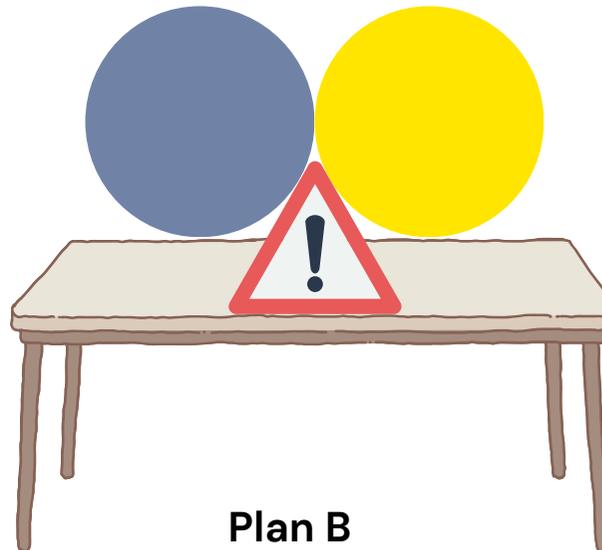
Pädagogik+

# Zusammen gegen das Problem

The explosive Child von Ross Green



Plan A



Plan B



Plan C

Was genau ist passiert?

Welcher Schaden ist entstanden?

Welche Wiedergutmachung ist angebracht?

# Wir schaffen das

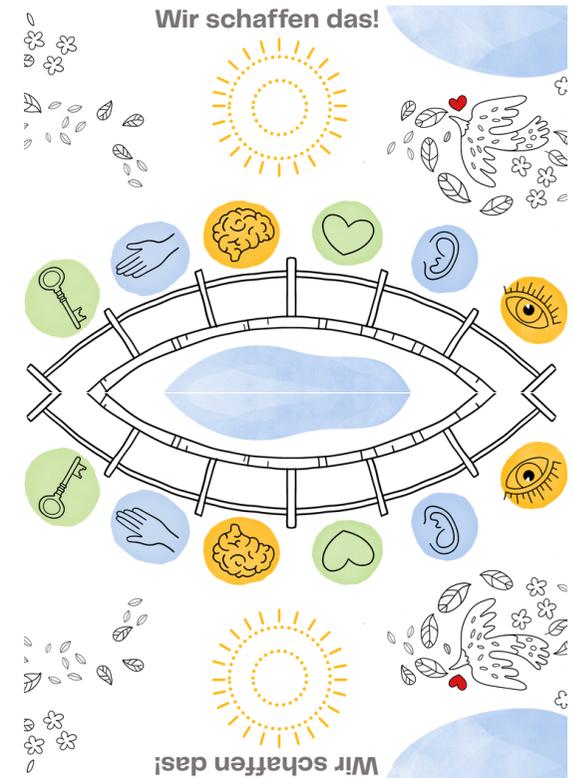
Schlichtungsbrücke

## Stationen des Schlichtungswegs

- 👁️ Das Auge – Was habe ich gesehen?
- 👂 Das Ohr – Ich sage, was ich gehört habe
- ❤️ Das Herz – Was hat weh getan?
- 🧠 Das Gehirn – Welche Gedanken hatte ich?
- 👋 Die Hand – Sind wir bereit, es anders zu versuchen
- 🔑 Der Schlüssel – Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil

„Wir schaffen das!“

Die Sonne steht für Zuversicht, Verbindung und einen neuen Anfang.



# Social Stories

Soziale Anleitungen als innerer Kompass

Was sie bewirken:

- Helfen Kindern, schwierige Situationen zu verstehen und einzuordnen
- Entlasten durch Normalisierung und Perspektivwechsel
- Vermitteln Strategien zur Selbstregulation
- Stärken das Selbstbild: „Ich bin entwicklungsfähig – nicht falsch.“

Wie sie aufgebaut sind:

1. Thema benennen – ohne Bewertung
2. Gefühle & Bedürfnisse beschreiben
3. Strategien aufzeigen
4. Mit stärkendem Satz abschliessen



# Social Stories

Wenn ich über jemanden lache

Viele Kinder lachen manchmal über andere – wenn sie stürzen, sich versprechen oder etwas anders machen. Doch wer ausgelacht wird, fühlt sich oft sehr klein. Respekt bedeutet: Ich lache mit anderen, nicht über sie.

Ich kenne das: Jemand macht einen Fehler, und ich muss lachen. Oder ich finde etwas komisch und zeige mit dem Finger darauf. Manchmal lachen andere mit – das fühlt sich kurz gut an. Aber ich weiss: Für die andere Person ist das unangenehm. Vielleicht schämt sie sich oder wird traurig.

Ich kann sagen: „Es war nicht böse gemeint.“ oder: „Tut mir leid, das war nicht fair.“ Ich kann die Person trösten, mit ihr reden oder einfach still sein und nicht weiterlachen. Ich kann mich erinnern: Auch ich möchte nicht ausgelacht werden, wenn mir etwas passiert.

Ich spüre: Wenn ich mitfühlend bin, statt zu lachen, fühlt sich die andere Person sicherer – und ich zeige, dass ich vertrauenswürdig bin.



# Mood Ampel

Gefühle sichtbar machen, bevor es kracht

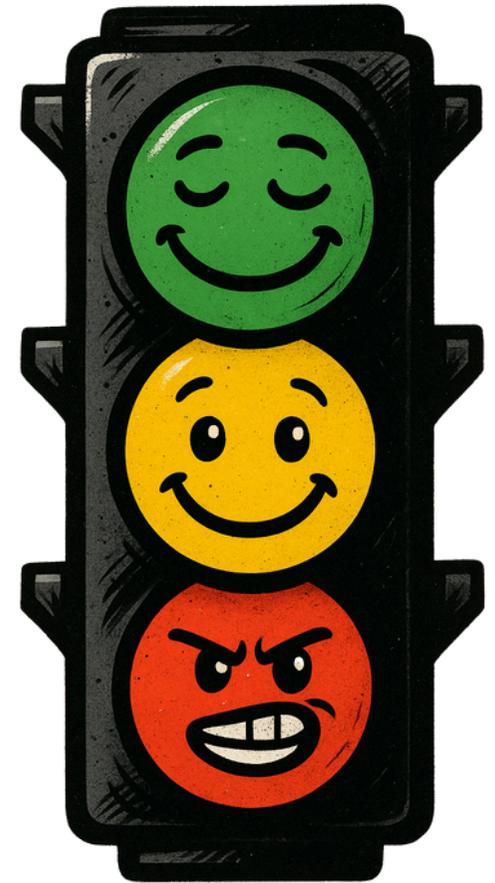
## Warum ist sie so wertvoll?

- Kinder lernen, Gefühle frühzeitig zu erkennen und zu benennen
- Konflikte werden früher wahrgenommen – bevor sie eskalieren
- Lehrpersonen sehen, wer gerade Unterstützung braucht
- Fördert Selbstwahrnehmung und Selbstregulation

## Reflexionsfragen:

„Was brauchst du, um wieder auf Gelb oder Grün zu kommen?“

„Wer oder was hilft dir dabei?“



# Stopp Gummi

Muster unterbrechen

Der Gummi wird zu einem sichtbaren Stopp-Symbol:

- Als Erinnerung
- Als Übergangsanker
- Als Statement

Reflexion:

- Ich trage ihn, weil ich ...
- Heute hat er mir geholfen, weil ...
- Wenn ich ihn sehe, dann weiss ich ...



# Tootling

Gutes sichtbar machen

- Einander mit **freundlichen Augen** beobachten.
- Auf **Post-it Zettel** schreiben
- Einmal pro Woche **die Beiträge vorlesen.**



# Workshops und Kurse

Pädagogik+

**Pädagogik+**  
ONLINE WORKSHOP  
MIT GASTEXPERTE

**CLASSROOM MANAGEMENT**

UNTERRICHTSSTÖRUNGEN MEISTERN

- INTERVENTION
- PRÄVENTION

Mit Bruno Grossen und Branka Rezan

**SOFORT ABRUFBAR**



**Pädagogik+**  
ONLINE WORKSHOP  
180 MINUTEN

**LERNGESPRÄCHE FÜHREN**

FEEDBACK-METHODEN, DIE WIRKLICH WIRKEN

Mit Branka Rezan

Leiterin und Trainerin @Pädagogik+

**SOFORT ABRUFBAR**



**Pädagogik+**  
ONLINE WORKSHOP  
90 MINUTEN

**WENN DIE ANGST LAUT WIRD**

UND WIE WIR SIE LEISER STELLEN

Mit Branka Rezan

**SOFORT ABRUFBAR**



**Pädagogik+**  
ONLINE WORKSHOP  
180 MINUTEN

**IMPACT TECHNIKEN**

50 ERPROBTE TOOLS  
KLAR ERKLÄRT, KREATIV EINSETZBAR, NACHHALTIG WIRKSAM

Mit Branka Rezan

Leiterin und Trainerin @Pädagogik+  
Pädagogische und psychologische Beratung

**COMING SOON**



Onlinekurs

*Achtsamkeit*  
**IN DER SCHULE**



*Pädagogik+*

# Ressourcen

Pädagogik+

