

# DER KREATIVE KONFLIKTKOFFER

MIT

JUDITH MASCHKE  
UND BRANKA REZAN

© *Pädagogik+*

# IN DEINEN SCHUHEN – EINE MENTALE REISE

Mach es dir bequem.  
Schliess die Augen, wenn du magst.  
Spür den Boden unter deinen Füssen.  
Spür, wie du getragen wirst. Jetzt. Ganz sicher. Ganz da.  
Atme tief ein ...  
... und aus.  
Stell dir jetzt vor, du ziehst ein Paar neue Schuhe an.  
Nicht irgendwelche.  
Sondern die Schuhe eines anderen Menschen.  
Vielleicht sind sie klein. Oder gross.  
Vielleicht leicht. Oder schwer.  
Vielleicht kennst du den Menschen gut – oder nur ein bisschen.  
Spür, wie du langsam in diese Schuhe schlüpfst.  
Und wie du für einen Moment dieser Mensch wirst.  
Du wachst morgens auf – in seinem Zimmer.  
Du schaust in den Spiegel – mit seinen Augen.  
Du ziehst dich an. Packst deinen Rucksack.  
Und gehst los ... in deinen Tag.  
Was begegnet dir?  
Wie fühlt sich dieser Tag an?  
Worüber freust du dich?  
Was ist schwierig?  
Wovor hast du Angst?  
Was wünschst du dir?  
Vielleicht begegnest du dir selbst – so, wie dieser Mensch dich erlebt.  
Was denkt er über dich?  
Was wünscht er sich von dir?  
Was würde ihm helfen?  
Atme tief ein ...  
... und wieder aus.  
Und nun geh langsam zurück in deine eigenen Schuhe.  
Schritt für Schritt.  
Behalte dabei etwas von dem Gefühl, das du gerade hattest.  
Von dem Mitfühlen.  
Vom Verstehen.  
Nimm dir einen Moment Zeit, um in deinem Herzen still Danke zu sagen.  
Für den Mut, in die Schuhe eines anderen zu gehen.  
Für die Verbindung, die entstanden ist.  
Und für den Wunsch, die Welt ein kleines bisschen liebevoller zu sehen.  
Wenn du soweit bist, öffne langsam wieder die Augen.



# WIR SCHAFFEN DAS – SCHLICHTUNGSWEG

Stationen des Schlichtungswegs

## **Das Auge – Was habe ich gesehen?**

Sinn: Wahrnehmung, Beobachtung

„Ich schildere, was passiert ist – ohne zu bewerten.“

Fragen:

- Was genau hast du gesehen oder gehört?
- Wie würdest du es beschreiben, wenn du es filmen würdest?
- Ohne Meinung oder Schuld – einfach, was du beobachtet hast.

Ziel: Beobachtung statt Bewertung, um Konflikte sachlich zu verstehen, bevor Gefühle und Bedürfnisse ins Spiel kommen.

## **Das Ohr – Ich sage, was ich gehört habe**

Sinn: Zuhören, Wahrnehmung

„Ich erinnere mich, was gesagt wurde – ohne zu urteilen.“

Fragen:

- Welche Worte hast du gehört?
- Was wurde zu dir oder über dich gesagt?
- Was davon ist dir besonders hängen geblieben?

Ziel: Die Kinder lernen, zwischen dem, was gesagt wurde, und dem, was sie gefühlt oder interpretiert haben, zu unterscheiden. So entsteht Raum für Verständnis, ohne sofort emotional zu reagieren.

## **Das Herz – Was hat weh getan? Was hätte ich gebraucht?**

Sinn: Fühlen & Bedürfnisse benennen

„Ich spüre, was mich verletzt hat – und was mir wichtig gewesen wäre.“

Fragen:

- Was hat dich innerlich verletzt oder getroffen?
- Was war daran besonders schwer für dich?
- Was hättest du gebraucht, damit es dir gutgeht?

Ziel: Die Kinder lernen, ihre Gefühle ernst zu nehmen, sie in Worte zu fassen – und daraus die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen (z. B. Respekt, Ruhe, Zugehörigkeit, Fairness).

# WIR SCHAFFEN DAS – SCHLICHTUNGSWEG

## **Das Gehirn – Welche Gedanken hatte ich?**

Sinn: Denken, innere Stimmen erkennen

„Ich erinnere mich, was ich in dem Moment gedacht habe.“

Fragen:

- Was ist dir durch den Kopf gegangen, als das passiert ist?
- Gab es Sätze in deinem Kopf wie z. B. „Das ist unfair!“ oder „Ich bin schuld“?
- Welcher Gedanke war am stärksten?

Ziel: Die Kinder lernen, ihre Gedanken von Gefühlen und Beobachtungen zu unterscheiden. Sie erkennen, wie Gedanken das Verhalten beeinflussen – und dass Gedanken nicht immer die ganze Wahrheit sind.

## **Die Hand – Sind wir bereit, es anders zu versuchen**

Sinn: Verbindung, Bereitschaft zur Lösung

„Ich strecke symbolisch die Hand aus. Ich bin bereit, einen neuen Versuch zu wagen.“

Fragen:

- Möchtest du, dass es wieder gut wird?
- Könnt ihr beide euch vorstellen, einen neuen Versuch zu starten – mit dem, was ihr jetzt wisst?
- Braucht es noch etwas, bevor ihr euch wieder begegnen könnt?

Ziel: Die Kinder/Jugendlichen entscheiden aus freiem Willen, ob sie den Weg in Richtung Versöhnung mitgehen wollen. Die Hand steht für Würde, gegenseitige Anerkennung und Freiwilligkeit.

## **Der Schlüssel – Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil**

Sinn: Verbindlichkeit, Entscheidung, Commitment

„Ich nehme ernst, was wir besprochen haben – und ich trage meinen Teil zur Lösung bei.“

Symbolik:

Der Schlüssel steht nicht nur für das „Öffnen“ eines neuen Weges, sondern auch für das, was man bei sich trägt, bewusst einsetzt und nicht leichtfertig verliert.

 Reflexionsfragen:

- Was ist dein persönlicher Beitrag, damit es klappt?
- Was willst du ab heute anders machen – ganz konkret?
- Was erinnerst du dich selbst daran, wenn's wieder schwierig wird?

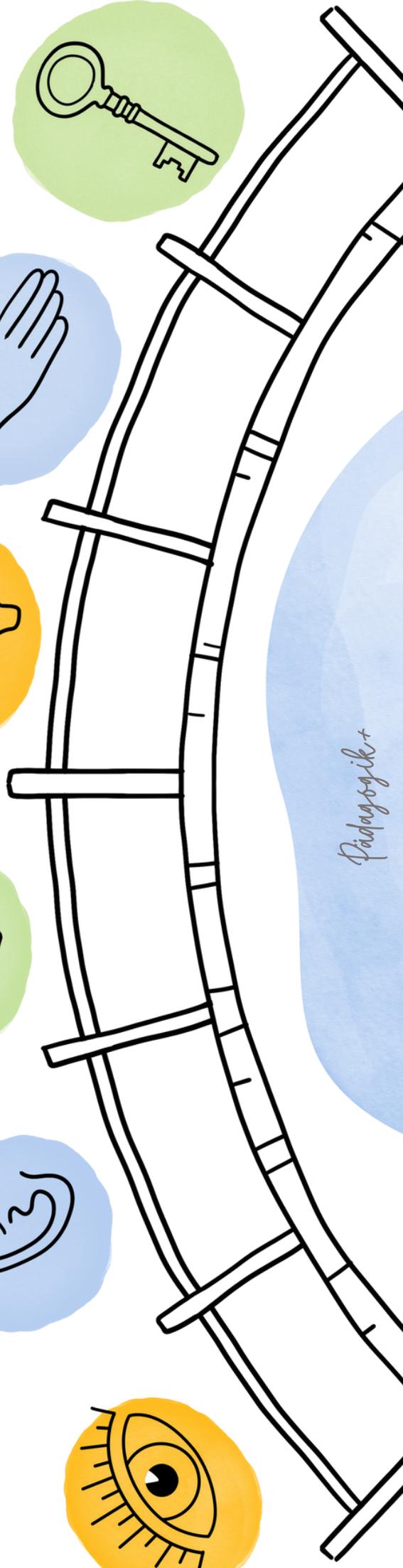
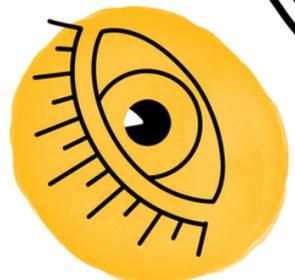
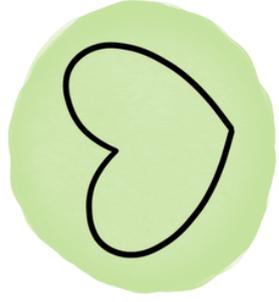
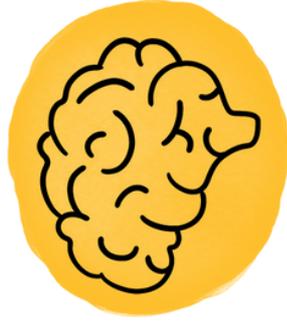
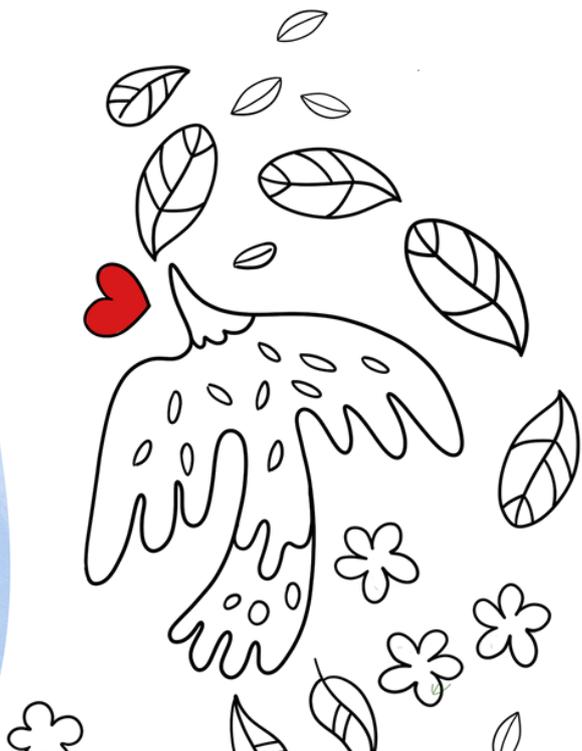
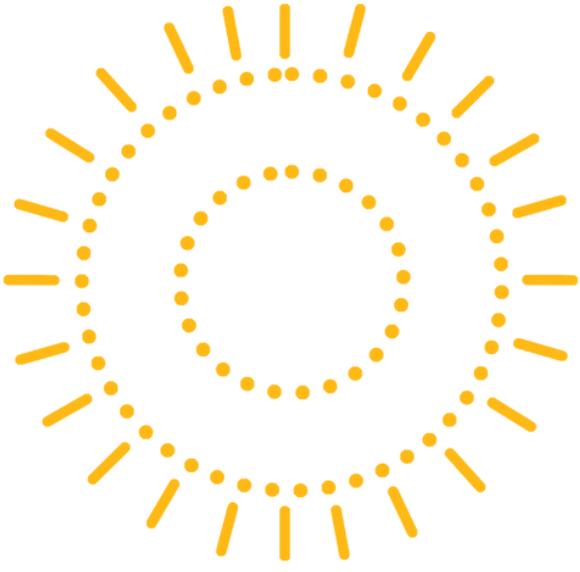
## **Abschluss: Wir schaffen das!**

Zeige gemeinsam auf die Sonne und lies den Satz:

„Wir schaffen das!“

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

Wir schaffen das!



*Pädagogik+*

Wir schaffen das!



Paedagogik+

# MOOD AMPEL – ZUSTANDSANZEIGE

 Was ist das?

Die Mood-Ampel ist ein einfaches Tool, um deinen inneren Zustand besser wahrzunehmen. Sie zeigt dir:  
Bin ich gerade ruhig, angespannt oder voll am Limit?

Und: Was brauche ich jetzt?

Ziel:

- Gefühle frühzeitig erkennen
- Nicht im Autopilot reagieren
- Tools finden, um bei dir zu bleiben

 GRÜN = Ich bin ruhig und klar

Ich denke klar, kann reden, zuhören, handeln.

Ich bin verbunden mit dem, was mir wichtig ist. Ich kann Lösungen finden.

Zeichen:

- Mein Atem ist ruhig
- Ich kann zuhören
- Ich habe einen Plan

 GELB = Ich bin angespannt

Ich bin gereizt, fahrig oder innerlich unruhig.

Ich bin im Übergang – noch handlungsfähig, aber es wird eng.

Zeichen:

- Ich atme flach
- Ich will gleich losschießen
- Ich fühle mich unwohl im Körper

 ROT = Ich bin überflutet

Ich bin voll im Stress – nicht mehr ansprechbar.

Ich brauche zuerst Pause, Bewegung oder Abstand.

Zeichen:

- Mein Körper ist angespannt
- Ich könnte schreien, weinen oder weglaufen
- Ich sehe nur noch schwarz-weiß

Reflexion:

- Was zeigt dir dein Zustand? Wo spürst du es im Körper?
- Was hilft dir, wieder runterzukommen?
- Welche Bewältigungsstrategie hilft?



*Pädagogik+*

# MEINE GEDANKEN

## FRAGEN AN DICH:

### 1. Was nervt mich gerade? Worüber klage ich oft?

(Was beschäftigt mich? Was läuft gerade nicht so, wie ich will?)

---

---

### 2. Was kann ich wirklich beeinflussen?

(Was liegt in meiner Hand? Worauf kann ich einwirken?)

---

---

### 3. Was möchte ich heute probieren?

(Ein kleiner Schritt, den ich selbst gehen kann)

---

---

## DEINE SKALA

### Frage dich: Wie hast du dich heute selbst erlebt?

Kreise die Zahl ein, die am besten zu deinem Gefühl passt.

1 = Ich fühle mich völlig hilflos

5 = Ich habe teilweise Einfluss gespürt

10 = Ich fühle mich kraftvoll und handlungsfähig

### Was würde dir helfen eine Zahl höher zu kommen?

---

## WAS ES BRINGT

Dir Gedanken darüber zu machen, was dich bewegt, hilft dir dabei, dich und deine Gefühle besser zu verstehen und herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist.



**Ich finde an dir toll, dass...** \_\_\_\_\_

**Ich sehe, dass du... \_\_\_\_\_ kannst.**

**Ich mag an dir, dass du...** \_\_\_\_\_

**Ich bewundere an dir...** \_\_\_\_\_

**Ich finde mutig, dass du...** \_\_\_\_\_

**Das hat mir gutgetan, weil...** \_\_\_\_\_

**Das hat mich überrascht...** \_\_\_\_\_

**Ich habe gespürt, dass ich...** \_\_\_\_\_

**Ich nehme mit dass ich...** \_\_\_\_\_

# BRILLE DER ZUKUNFT



«Wenn ich morgen daran denke, dann...»



«Was würde mein Zukunfts-Ich mir raten?»



«Was könnte ich aus dieser Situation lernen?»



«Wird das noch wichtig sein, wenn ich gross bin?»



«Welche Stärke wächst vielleicht gerade in mir?»



*Pädagogik+*

# BRILLE DES RÜCKBLICKS



«Wie war das wohl für die andere Person?»



«Was habe ich gesagt und wie kam es an?»



«Wenn ich mich von aussen sehen könnte, dann...»



«Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?»



«Wem will ich gerecht werden? Auch mir selbst?»



*Pädagogik+*

# BRILLE DER WAHRHEIT



«Was ist wirklich passiert?»



«Was glaube ich und was weiss ich sicher?»



«Welche Geschichte erzähle ich mir? Stimmt sie?»



«Was ist meine Wahrheit und was die des anderen?»



«Welche Fakten kenne ich und was interpretiere ich?»

*Pädagogik+*

# BRILLE DES HERZENS



«Was wünsche ich mir gerade?»



«Was fühle ich in meinem Körper?»



«Was braucht mein Herz jetzt - in diesem Moment?»



«Wovon habe ich gerade genug? Wovon zu wenig?»



«Was tut mir gut - ohne jemand anderem zu schaden?»

*Pädagogik+*

# BRILLE DES WEITBLICKS



«Bin ich wirklich allein mit diesem Gefühl?»



«Wo ist mein Platz? Auch mitten im Chaos?»



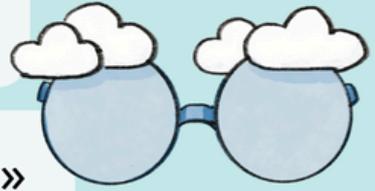
«Was erleben wohl andere gerade in ihrer Klasse?»



«Wie sehe ich mich als Teil eines grossen Ganzen?»



«Was würde ein andere Person in dieser Situation tun?»



*Pädagogik+*

# BRILLE DES MUTES



«Was zeigt, dass ich wachse?»



«Was traue ich mich nicht zu sagen?»



«Was ist mutiger: Laut sein oder leise bleiben?»



«Was traue ich mich, auch wenn es schwer ist?»



«Worauf bin ich stolz, auch wenn es klein erscheint?»



*Pädagogik+*

# Der Haufen

## Ein einfaches Spiel zur Konfliktbearbeitung mit Einzelpersonen, Gruppen und Schulklassen

**Dieses Spiel sind im Kindergartenalter bereits durchführbar, aber auch für alle anderen Altersgruppen geeignet. Es benötigt wenig Zeit und gibt den TN viel Freiheit.**

Material: beliebig, es können zum Beispiel kleine Steinchen sein (am Tisch bzw. mit wenigen TN) oder auch große Elemente, welche ggf. auch im Freien weithin gut sichtbar sind.

Diese sollten weder attraktiv noch wertvoll sein, so dass sie am Ende entsorgt werden können, wenn es gewünscht ist. Wichtig ist, dass ausreichend Material vorhanden ist.

### Ablauf

1. Bei größeren TN - Anzahlen einen Kreis bilden lassen, das ist aber nicht unbedingt nötig und entspricht nicht immer den Bedürfnissen der TN. Jede Person darf (muss aber nicht!) zum Beispiel einen Stein o.ä. hinlegen und ggf. dazu kurz sagen, was ihr zu dem Konflikt in den Sinn kommt. Das können Geschehnisse, Gedanken oder Gefühle sein, auch subjektiv empfundene Ursachen oder Details. Sagen Sie schon zu Beginn, dass man mehrmals etwas auftürmen darf, so dass nicht am Anfang eine Person zu viel Raum einnimmt und den anderen die Beiträge vorwegnimmt. Viele Kinder lieben die Wiederholung, dies ist bis zur Sättigung zuzulassen. Jeder Beitrag sollte wohlwollend aufgenommen werden, Sie können auch erklären, warum es ein guter Beitrag ist.
2. Nun wird der Haufen bestaunt und Sie spiegeln und würdigen den Prozess und das Ergebnis. Jetzt ist es wichtig, die Gemeinschaft und die gemeinschaftliche Leistung positiv zu verstärken.
3. Nun wird der Berg abgebaut. Jede Person darf dabei (irgendeinen) Stein o.ä. wegnehmen und etwas passendes dazu sagen. Die Sätze müssen hierbei nicht klug oder „lösungsorientiert“ sein, auch „Ich habe genug von diesem Haufen!“ oder „Ich will mich wieder an etwas anderes denken!“ oder „Wir sind so viel mehr als dieser Konflikthaufen!“ gut! Ggf. führen Sie selbst mit anregenden Kommentaren den Rückbau durch, auch partiell.

**Manchmal ist es hilfreich, wenn Sie viel mitspielen.  
Ein schönes und sinnliches Gemeinschaftserlebnis!**

### Kontakt & Copyright

[www.JudithMaschke.de](http://www.JudithMaschke.de)

#### Judith Maschke

- Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Spiel- und Theaterpädagogin
- Psychodramatherapeutin für Kinder, Jugendliche und Familien (DFP/PDH)
- Coach und Supervisorin (DGSv)
- Lehrbeauftragte der Dualen Hochschule Baden-Württemberg
- Spiel- und Theaterpädagogin
- Weiterbildungsleitung „Soziales Lernen/Pädagogisches Psychodrama“ für SSA und Lehrpersonen in Zürich

# Das Band

## **Zur Konfliktbearbeitung bei zwei betroffenen Personen (ab 5 Jahre)**

**Material:** Bänder, Schnüre oder auch dicke Seile (bei Outdoor-Einsatz)  
Besonders beliebt ist ein „echtes“ Grenzband aus dem Baumarkt

**Ablauf:** Die Beteiligten halten ein Band, welches die Entfernung durch den Konflikt von den anderen symbolisiert in der Hand. Das Band ist dabei straff gespannt, die Konfliktparteien stehen sich gegenüber und schauen sich an. **Dabei ist es wichtig, dass die Lehrperson immer wieder nicht die Kinder/Jugendlichen anblickt, um so den Blickkontakt zu fördern.** Unter Anleitung der Lehrperson sagen sie im Wechsel kurze, konstruktive Sätze und dürfen dann ggf. so oft aufwickeln, wie **das Gegenüber** erlaubt. Wichtig dabei ist: es muss nicht bis zum Handschlag kommen, auch kleine Annäherungen sind gut!  
Person A fängt an und Person B hört auf, so dass jede Partei gleich oft am Zug ist.

**Kinder lernen so, dass es nicht immer hilfreich ist, auf seinem Recht zu beharren, die Vergangenheit zu thematisieren oder in eine Vorwurfs- oder Opferhaltung zu gehen.**

Unbeteiligte können durch Vorschläge unterstützen und am Lernprozess teilhaben.

**Ein toller Lernprozess!**

**Sie können auch Sätze vorschlagen.**

**Weisen Sie darauf hin, was die Kinder dabei erleben und lernen.**

**Ähnlich wie beim Feueralarm empfiehlt es sich, in ruhigen Zeiten die Methode vorzustellen und einzuüben!**

**Das Spiel kann jederzeit abgebrochen werden, aber es wird nicht zurückgewickelt...**

## **Kontakt & Copyright**

[www.JudithMaschke.de](http://www.JudithMaschke.de)  
[www.kinderpsychodrama.de](http://www.kinderpsychodrama.de)

### **Judith Maschke**

- Diplom-Sozialarbeiterin (FH), Spiel- und Theaterpädagogin
- Psychodramatherapeutin für Kinder, Jugendliche und Familien (DFP/PDH)
- Coach und Supervisorin (DGSv)
- Lehrbeauftragte der Dualen Hochschule Baden-Württemberg
- Spiel- und Theaterpädagogin
- Weiterbildungsleitung „Soziales Lernen/Pädagogisches Psychodrama“ für SSA und Lehrpersonen in Zürich

# Hallo

---

Damit wir in Zukunft (noch) besser vertragen\*,  
wünsche ich mir von Dir:

**Konkret!**

**Nur jeweils ein Anliegen!**

**Überprüfbar!**

**Mit guter Aussicht auf Erfolg!**

**+ (mehr als bisher)**

**- (weniger als bisher)**

**= (gleich wie bisher)**

**Mit freundlichen Grüßen .....**

*Diese Feedback-Methode ist ein abgewandelter Klassiker, welcher unter „START-KEEP-STOP“ bekannt ist. Das Finden „smarter“ Ziele (spezifisch, messbar, akzeptiert,realistisch und terminiert) kann u.U. etwas Geduld erfordern. Manchmal muss man darauf (zunächst) verzichten und prozessorientiert vorgehen. Es kann sinnvoll sein, die Formulierungen zu überarbeiten und auch nur einzelne Bausteine (zum Beispiel nur „gleich wie bisher“) zu verwenden. Es kann ein vorgefertigter Bogen verwendet werden, ein Bogen kann aber auch jederzeit spontan erstellt werden. Sie können auch ganz ohne Bogen arbeiten und lediglich ein Protokoll erstellen.*

*\*andere Formulierungen möglich, z.B. uns weniger ärgern, eine bessere Klassengemeinschaft sind, weniger Stress haben...*

*Auch in Gruppenarbeit, (Klassen- und Schulentwicklung!) und auch per „Sie“!*

**Kontakt und Copyright**  
**[www.JudithMaschke.de](http://www.JudithMaschke.de)**

# SOZIALE ANLEITUNGEN – SCHULE

Social Stories wurden ursprünglich von Carol Gray entwickelt, um Kindern mit Autismus zu helfen, soziale Situationen besser zu verstehen. Heute werden sie in vielen pädagogischen und therapeutischen Kontexten eingesetzt – vor allem zur Vorbereitung, Reflexion und Klärung von emotional herausfordernden Momenten. Im Kern vermitteln Social Stories Sicherheit, Orientierung und Selbstwirksamkeit. Sie beruhigen das Nervensystem, weil sie komplexe Situationen in kleine, nachvollziehbare Schritte übersetzen. Sie geben dem Kind Sprache, Bilder und Struktur – und schaffen eine Brücke vom Erleben zum Verstehen. Gleichzeitig wirken Social Stories präventiv: Sie bauen inneres Wissen auf, das im nächsten Konflikt abrufbar ist – wie ein inneres Coaching in Erzählform.

## **Die Technik: Was ist eine Social Story?**

Eine soziale Anleitung ist eine kurze, klare Geschichte, die ein Kind in einer schwierigen oder emotionalen Situation begleitet – z. B. wenn es wütend ist, sich ausgeschlossen fühlt, impulsiv handelt oder Angst hat. Sie ist in der Ich-Form geschrieben, enthält aber auch distanzierende Passagen und endet immer mit einem positiven, stärkenden Schluss.

## **Struktur einer typischen Social Story:**

### **Mitteilung des Themas**

Wir beginnen in der **3. Person** (entlastend, normalisierend) „Viele Kinder erleben manchmal, dass sie wütend werden. Das ist okay.“

### **Beschreibung** der Situation

In der Ich-Form, ohne Bewertung: „Wenn ich sehr wütend bin, spüre ich es im ganzen Körper. Manchmal schreie ich oder werfe Dinge.“

**Verständnis & Bedürfnis benennen:** „Ich werde nicht böse, weil ich ein schlechter Mensch bin – sondern weil ich etwas brauche. Zum Beispiel Ruhe, Hilfe oder dass jemand mich versteht.“

**Strategien anbieten:** „Ich darf atmen. Ich darf etwas sagen. Ich darf eine Pause machen. Ich kann um Hilfe bitten.“

### **Stärkender Schlusssatz**

„Ich lerne, mit meinen Gefühlen umzugehen. Ich darf wachsen. Und ich bin nicht allein.“

## Inhaltsverzeichnis

### **Gemeinschaft & Rücksicht:**

1. Wenn ich andere blossstelle
2. Wenn ich über jemanden lache
3. Wenn ich Mädchen oder Jungs ausgrenze
4. Wenn ich jemanden beim Spielen ausschliesse
5. Wenn ich jemanden anschreie oder blossstelle
6. Wenn ich jemanden auslache
7. Wenn ich keine Rücksicht nehme
8. Wenn ich Regeln ignoriere
9. Wenn ich mich ausgeschlossen fühle
10. Wenn ich niemanden unterstützen will

### **Kommunikation & Zuhören:**

11. Wenn ich andere nicht ausreden lasse
12. Wenn ich reinrufe oder dazwischenrede
13. Wenn ich beim Feedback nicht ehrlich oder freundlich bin
14. Wenn ich Witze auf Kosten anderer mache
15. Wenn ich gemeine Dinge über andere sage
16. Wenn ich heimlich lache oder flüstere
17. Wenn ich jemanden nachäffe
18. Wenn ich andere ständig korrigiere
19. Wenn ich mich selbst in den Mittelpunkt stelle
20. Wenn ich aufgeben möchte

### **Fairness & Kooperation:**

21. Wenn ich beim Sport nicht fair bin
22. Wenn ich beim Spielen schummle
23. Wenn ich nicht teilen will
24. Wenn ich bei Gruppenarbeiten nicht mitarbeite
25. Wenn ich jemandem die Show stehle
26. Wenn ich mich nicht an Absprachen halte
27. Wenn ich keine Hilfe anbiete
28. Wenn ich keine Entschuldigung annehme
29. Wenn ich jemandem die Schuld gebe
30. Wenn ich jemandem nicht vertraue

# SOZIALE ANLEITUNGEN – SCHULE

## **Nähe & Grenzen:**

31. Wenn ich jemanden unter Druck setze
32. Wenn ich jemandem zu nahe komme
33. Wenn ich zu viel Nähe will
34. Wenn ich andere ständig beobachte
35. Wenn ich kein Nein akzeptiere
36. Wenn ich absichtlich provoziere
37. Wenn ich mich überfordert fühle
38. Wenn ich meine Gefühle verstecke
39. Wenn ich nicht mitmache oder andere ablenke
40. Wenn ich mich ausgeschlossen fühle

## **Verantwortung & Ehrlichkeit:**

41. Wenn ich lüge
42. Wenn ich heimlich etwas nehme
43. Wenn ich Anweisungen ignoriere
44. Wenn ich mich im Bus oder Zug laut verhalte
45. Wenn ich keine Pause mache, obwohl ich sie brauche
46. Wenn ich mich über andere lustig mache
47. Wenn ich etwas langweilig finde
48. Wenn ich etwas kaputt mache
49. Wenn ich unpünktlich bin
50. Wenn ich im Kreis störe

● Kategorie: Gemeinschaft & Rücksicht

## 📖 1. Wenn ich andere blossstelle

Viele Kinder sagen manchmal Dinge, die andere traurig machen oder blossstellen. Sie tun das, um Aufmerksamkeit zu bekommen, um sich stärker zu fühlen oder weil sie selbst verletzt sind. Doch niemand möchte ausgelacht oder öffentlich kritisiert werden.

Ich kenne das: Ich sehe, wie jemand etwas macht, das mir komisch vorkommt. Ich sage es laut, andere lachen – und ich fühle mich stark. Aber ich weiss: Wenn ich jemanden blossstelle, fühlt sich die Person klein und verletzt. Ich möchte das nicht.

Ich kann sagen: „Ich sage nichts Gemeines.“ oder: „Ich versuche zu verstehen, warum jemand etwas so macht.“ Ich kann auch einfach ruhig bleiben, weghören oder später in Ruhe fragen, ob es der Person gut geht. Vielleicht hat sie etwas gebraucht, das ich nicht gesehen habe.

Ich spüre: Wenn ich andere nicht blossstelle, kann ich freundlich bleiben – und andere vertrauen mir mehr. Ich zeige damit, dass ich ein guter Freund oder eine gute Freundin bin.

## 📖 2. 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.

## 3. Wenn ich Mädchen oder Jungs ausgrenze

Viele Kinder spielen lieber mit denen, die sie gut kennen oder die ähnlich denken wie sie. Doch wenn jemand ausgeschlossen wird, fühlt sich das hart an. Es ist wichtig, offen zu sein – egal ob Mädchen oder Junge.

Ich kenne das: Ich will nur mit meinen besten Freunden oder nur mit den Jungs oder Mädchen spielen. Vielleicht denke ich: Die anderen passen nicht zu uns. Aber ich weiss: Jeder Mensch möchte dazugehören. Es tut weh, ausgeschlossen zu werden.

Ich kann sagen: „Willst du mitspielen?“ oder: „Wir machen ein Spiel, bei dem jeder mitmachen kann.“ Ich kann schauen, ob jemand alleine ist, und ihn einladen. Wenn jemand sich nicht traut, kann ich sagen: „Komm einfach dazu, wir zeigen dir, wie es geht.“

Ich spüre: Wenn ich andere nicht ausschliesse, lerne ich neue Menschen kennen – und alle fühlen sich willkommen. Ich merke: Es ist schön, wenn wir alle zusammen lachen und spielen.

## 4. Wenn ich jemanden beim Spielen ausschliesse

Viele Kinder suchen sich beim Spielen bestimmte Freunde aus. Doch wenn jemand immer wieder nicht mitspielen darf, fühlt sich das wie ein richtiger Schmerz an. Jeder will dazugehören – und Spielzeit ist für alle wichtig.

Ich kenne das: Ich habe Lust, nur mit meinen Freunden zu spielen. Vielleicht finde ich, dass jemand nicht mitspielen kann oder die Regeln nicht versteht. Oder ich will einfach nicht, dass zu viele mitspielen. Aber ich weiss: Für die anderen kann das traurig sein – sie fühlen sich abgelehnt.

Ich kann sagen: „Wir machen das Spiel so, dass du mitmachen kannst.“ oder: „Ich erkläre dir die Regeln nochmal.“ Ich kann vorschlagen, ein neues Spiel zu starten, bei dem alle mitmachen können. Oder ich frage die Gruppe: „Wer ist noch nicht dran gewesen?“ und gebe jemandem den Vortritt.

Ich spüre: Wenn ich niemanden ausschliesse, fühlt sich jeder gesehen und willkommen – und wir haben gemeinsam mehr Spass. Ich merke, dass ich damit eine gute Spielpartnerin oder ein guter Spielpartner bin.

## 5. Wenn ich jemanden anschreie oder blossstelle

Viele Kinder schreien manchmal laut, wenn sie sich ärgern oder wütend sind. Manchmal sagen sie dabei auch Dinge, die verletzen oder blossstellen. Doch laut zu werden verletzt oft mehr, als man denkt – besonders, wenn andere zuhören.

Ich kenne das: Ich bin richtig sauer, weil jemand etwas gemacht hat, das mir nicht passt. Ich will, dass es sofort aufhört. Dann schreie ich – oder sage etwas, das die andere Person trifft. Für einen Moment fühlt sich das stark an, aber dann sehe ich: Die andere Person ist traurig oder still – oder schreit zurück. Es wird nicht besser, sondern schlimmer.

Ich kann tief durchatmen und sagen: „Ich bin gerade wütend, ich brauche kurz eine Pause.“ Oder: „Ich will das klären, aber ohne Schreien.“ Wenn ich später ruhiger bin, kann ich sagen, was mich gestört hat – mit normalen Worten. Ich kann sagen: „Ich fand das nicht okay. Können wir drüber reden?“ So fühlt sich niemand angegriffen.

Ich spüre: Wenn ich ruhig bleibe und niemanden blossstelle, kann ich Konflikte besser lösen – und ich zeige, dass ich respektvoll mit anderen umgehen kann.

## 6. Wenn ich jemanden auslache

Viele Kinder lachen manchmal über andere – zum Beispiel, wenn jemand hinfällt, sich verspricht oder etwas Ungewöhnliches passiert. Doch ausgelacht zu werden tut weh – und kann lange im Kopf bleiben.

Ich kenne das: Jemand sagt etwas Seltsames oder rutscht aus – und ich muss lachen.

Vielleicht lachen die anderen auch, und ich denke: Das war lustig. Doch wenn ich dann das Gesicht der anderen Person sehe, merke ich: Sie ist traurig oder schämt sich.

Manchmal lachen wir über etwas, das für jemand anderen peinlich oder verletzend ist.

Ich kann mich erinnern: Auch ich möchte nicht ausgelacht werden. Ich kann mir auf die Zunge beißen und statt laut zu lachen tief durchatmen. Ich kann sagen: „Tut mir leid, das war nicht fair.“ Oder: „Ich lache dich nicht aus – ich war nur überrascht.“ Ich kann der Person zeigen: „Ich finde dich trotzdem gut.“

Ich spüre: Wenn ich mitfühlend bin und niemanden auslache, fühlen sich andere sicherer mit mir – und ich werde als freundlich und respektvoll erlebt.

## 7. Wenn ich keine Rücksicht nehme

Viele Kinder wollen manchmal zuerst dran sein, schnell an ihr Ziel kommen oder einfach das tun, was sie gerade möchten. Dabei vergessen sie, wie es den anderen geht – ob jemand traurig ist, langsam läuft oder gerade etwas erklärt. Rücksicht bedeutet: Ich achte auf mich, aber auch auf andere.

Ich kenne das: Ich will sofort nach vorne, weil ich etwas erzählen will. Oder ich dränge an der Tür, weil ich der Erste sein möchte. Vielleicht will ich einen Platz oder ein Spielzeug nur für mich – ohne zu merken, dass andere auch etwas brauchen. Es fühlt sich für mich richtig an, aber andere fühlen sich dann übergangen oder traurig.

Ich kann tief durchatmen und schauen: Gibt es jemanden, der langsamer ist? Ist jemand gerade dran mit Reden? Ich kann sagen: „Du zuerst.“ oder „Ich kann warten.“ Ich kann mich anstellen, eine Runde aussetzen oder jemanden fragen: „Willst du mitmachen?“ Manchmal hilft es, sich zu fragen: Wie würde ich mich fühlen, wenn man mich einfach übergeht?

Ich spüre: Wenn ich Rücksicht nehme, fühlen sich andere wohl mit mir – und ich selbst merke, dass ich dazugehören kann, ohne mich vordrängen zu müssen.

## 8. Wenn ich Regeln ignoriere

Viele Kinder möchten manchmal selbst entscheiden, was sie tun – auch wenn es Regeln gibt. Manche Regeln scheinen unnötig oder langweilig. Doch Regeln helfen uns, sicher und fair miteinander zu leben. Sie zeigen, was allen guttut.

Ich kenne das: Ich möchte lieber meine eigene Idee verfolgen, statt mich an die Regel zu halten. Vielleicht spiele ich länger, obwohl es schon klingelt. Oder ich flüstere, obwohl gerade stille Arbeit ist. Manchmal will ich zeigen: Ich bin frei! Doch oft merken andere, dass ich die Regeln ignoriere – und dann wird es unruhig oder jemand wird traurig.

Ich kann mich fragen: Wozu gibt es diese Regel? Hilft sie uns, fair zu spielen? Macht sie den Alltag ruhiger? Ich kann sagen: „Ich mache mit.“ oder „Ich halte mich daran, damit es gut klappt.“ Wenn ich die Regel nicht verstehe, kann ich nachfragen: „Warum gibt es die?“ Ich kann auch andere erinnern – freundlich und ohne Vorwurf.

Ich spüre: Wenn ich mich an Regeln halte, fühlen sich andere sicher – und wir können gemeinsam besser lernen, spielen und leben.

## 9. Wenn ich mich ausgeschlossen fühle

Viele Kinder fühlen sich manchmal ausgeschlossen – bei Spielen, Gesprächen oder Entscheidungen. Dieses Gefühl kann traurig machen, aber man kann lernen, gut damit umzugehen.

Ich kenne das: Die anderen lachen miteinander oder planen etwas – und ich bin nicht dabei. Ich frage mich: Bin ich nicht wichtig? Ich werde traurig oder wütend. Aber ich weiss: Ich darf sagen, was ich fühle – und ich bin nicht allein damit.

Ich kann sagen: „Ich fühle mich gerade ausgeschlossen.“ oder: „Darf ich mitmachen?“

Ich kann jemandem davon erzählen oder mir eine Person suchen, die Zeit mit mir verbringen will. Ich kann auch überlegen: Mit wem habe ich mich zuletzt wohlgeföhlt? Vielleicht ergibt sich bald wieder eine schöne Gelegenheit.

Ich spüre: Wenn ich über mein Gefühl spreche, verändert sich etwas – und ich finde leichter zurück in die Gemeinschaft.

## 10. Wenn ich niemanden unterstützen will

Viele Kinder wollen manchmal nicht helfen – sei es beim Aufräumen, Teilen oder wenn jemand traurig ist und Unterstützung braucht. Manchmal denken sie: „Warum soll ich?“ oder „Das ist nicht mein Problem.“ Doch helfen macht das Zusammenleben leichter und freundlicher.

Ich kenne das: Ich habe keine Lust, etwas zu tun, das mir gerade nicht passt. Vielleicht fühle ich mich müde oder genervt. Ich denke: „Andere schaffen das auch allein.“

Manchmal ziehe ich mich zurück oder ignoriere die Bitte. Aber ich weiss: Wenn ich helfe, fühle ich mich stärker und bin ein wichtiger Teil der Gemeinschaft.

Ich kann sagen: „Ich helfe heute ein bisschen.“ oder: „Ich kann jetzt nicht, aber später.“

Ich kann kleine Aufgaben übernehmen, jemanden trösten oder fragen: „Wie kann ich dir helfen?“ Manchmal macht es sogar Spass, wenn wir zusammen etwas schaffen, zum Beispiel gemeinsam aufräumen oder teilen.

Ich spüre: Wenn ich unterstütze, fühle ich mich gebraucht und wichtig – und die anderen freuen sich über meine Hilfe. So wird unser Miteinander schöner.

## 10. Wenn ich niemanden unterstützen will

Viele Kinder möchten manchmal nicht helfen – sei es beim Aufräumen, Teilen oder wenn jemand traurig ist. Sie denken: „Warum soll ich?“ oder „Das ist nicht mein Problem.“ Doch Unterstützung macht das Zusammenleben leichter und schöner. Ich kenne das: Ich habe keine Lust, etwas zu tun, das mir gerade nicht passt. Vielleicht fühle ich mich müde oder genervt. Ich denke: „Andere schaffen das auch allein.“ Manchmal ziehe ich mich zurück oder ignoriere die Bitte. Aber ich weiss: Wenn ich helfe, fühle ich mich stärker und bin ein wichtiger Teil der Gemeinschaft. Ich kann sagen: „Ich helfe heute ein bisschen.“ oder: „Ich kann jetzt nicht, aber später.“ Ich kann kleine Aufgaben übernehmen, jemanden trösten oder fragen: „Wie kann ich dir helfen?“ Manchmal macht es sogar Spass, wenn wir zusammen etwas schaffen, wie gemeinsam aufräumen oder teilen. Ich spüre: Wenn ich unterstütze, fühle ich mich gebraucht und wichtig – und die anderen freuen sich über meine Hilfe. So wird unser Miteinander schöner.

## 11. Wenn ich andere nicht ausreden lasse

Viele Kinder möchten oft schnell ihre Meinung sagen. Dabei unterbrechen sie manchmal andere oder reden gleichzeitig. Sie denken: „Meine Idee ist wichtig!“ Doch wenn ich andere nicht ausreden lasse, fühlen sie sich nicht gehört und es wird schwer, gemeinsam zu reden und sich zu verstehen. Ich kenne das: Ich will etwas sagen und kann nicht warten. Manchmal platzt mir das Wort raus oder ich rede dazwischen. Dann fühlen sich andere vielleicht verletzt oder genervt. Aber ich weiss: Wenn ich warte und zuhöre, ist das respektvoll und hilft uns allen, besser zuzuhören und zu sprechen. Ich kann sagen: „Ich höre dir zu.“ oder: „Ich warte, bis du fertig bist.“ Ich kann tief durchatmen und mir merken, was ich sagen will, bis ich dran bin. Manchmal schreibe ich meine Gedanken auf oder hebe die Hand, damit ich dran komme. Ich spüre: Wenn ich anderen zuhöre und sie ausreden lasse, fühlen sich alle wohl und ich werde selbst besser verstanden.

## 12. Wenn ich reinrufe oder dazwischenrede

Viele Kinder rufen manchmal etwas dazwischen oder wollen gehört werden, wenn andere sprechen. Das passiert, weil sie aufgeregt sind oder sich wichtig fühlen wollen. Doch wenn ich reinrufe, fühlen sich andere gestört, und der Gesprächsfaden geht verloren.

Ich kenne das: Ich habe eine Idee oder will etwas sagen, und es platzt einfach heraus. Manchmal höre ich nicht, dass gerade jemand anders spricht. Aber ich weiss: Wenn ich warten kann, bis ich dran bin, hören mir alle besser zu.

Ich kann sagen: „Ich habe etwas Wichtiges zu sagen, ich warte kurz.“ Oder ich kann meine Idee aufschreiben, bis ich sie erzählen kann. Ich kann tief durchatmen und daran denken, dass ich auch mal dran komme.

Ich spüre: Wenn ich warte und nicht reinrufe, fühlen sich alle wohl – und ich kann meine Gedanken klar und deutlich sagen.

## 13. Wenn ich beim Feedback nicht ehrlich oder freundlich bin

Viele Kinder wollen manchmal ihre Meinung sagen, doch nicht immer auf eine nette oder ehrliche Weise. Manchmal sagen sie Dinge, die andere verletzen oder missverstanden werden. Feedback geben will gelernt sein – so, dass alle davon profitieren können.

Ich kenne das: Ich bin vielleicht sauer oder enttäuscht und sage etwas Gemeines oder lasse wichtige Dinge weg. Manchmal will ich auch einfach provozieren oder zeigen, dass ich Recht habe. Aber ich weiss: Wenn ich freundlich und ehrlich bin, kann ich helfen, dass sich andere verbessern – und die Beziehung bleibt gut.

Ich kann sagen: „Ich finde gut, dass du ... gemacht hast.“ oder: „Vielleicht könnten wir es so versuchen ...“ Ich kann auch fragen: „Wie hast du das gemeint?“ oder „Darf ich dir einen Tipp geben?“ Ich kann daran denken, dass ich selbst auch gerne hilfreiches Feedback bekomme.

Ich spüre: Wenn ich ehrlich und freundlich Feedback gebe, helfe ich anderen – und wir verstehen uns besser.

## 14. Wenn ich Witze auf Kosten anderer mache

Viele Kinder machen manchmal Witze über andere, weil sie lustig sein wollen oder dazugehören möchten. Doch Witze auf Kosten anderer können weh tun und Freundschaften belasten.

Ich kenne das: Ich erzähle einen Witz über jemanden, und alle lachen. Es fühlt sich gut an, lustig zu sein. Aber ich sehe, dass die andere Person traurig oder verlegen wird. Manchmal merken wir nicht, wie sehr unsere Worte verletzen.

Ich kann sagen: „Ich möchte keine Witze machen, die andere traurig machen.“ oder: „Ich finde es besser, wenn wir alle zusammen lachen.“ Ich kann darüber nachdenken, wie ich mich fühlen würde, wenn ich selbst der Witz wäre. Vielleicht erzähle ich Witze, die alle mögen und niemanden verletzen.

Ich spüre: Wenn ich freundliche Witze mache, fühlen sich alle wohl – und ich kann mit allen lachen.

## 15. Wenn ich gemeine Dinge über andere sage

Viele Kinder reden manchmal hinter dem Rücken über andere und sagen Dinge, die verletzen können. Manchmal tun sie das, weil sie wütend sind oder dazugehören wollen. Doch gemeine Worte können Freundschaften kaputtmachen und andere traurig machen.

Ich kenne das: Ich sage etwas Gemeines über jemanden, weil ich sauer bin oder mich wichtig fühlen will. Vielleicht erzähle ich es weiter, und es verbreitet sich. Aber ich weiss: Wenn ich so rede, fühle ich mich selbst nicht gut – und andere fühlen sich schlecht.

Ich kann sagen: „Ich möchte nett über andere reden.“ oder: „Ich frage lieber direkt, wenn mich etwas stört.“ Ich kann mir vorstellen, wie es wäre, wenn jemand so über mich spricht. Vielleicht kann ich mit der Person reden, um Missverständnisse zu klären.

Ich spüre: Wenn ich freundlich und ehrlich rede, haben wir mehr Vertrauen – und ich fühle mich selbst besser.

## 16. Wenn ich heimlich lache oder flüstere

Manchmal lachen Kinder heimlich oder flüstern, wenn andere sprechen oder etwas passiert. Das passiert oft, weil sie sich amüsieren oder etwas Geheimnisvolles teilen wollen. Doch wenn ich heimlich lache oder flüstere, fühlen sich andere oft ausgeschlossen oder verletzt.

Ich kenne das: Ich lache mit meinen Freunden heimlich über etwas, das jemand sagt oder tut. Es fühlt sich lustig an, aber ich sehe, dass die andere Person traurig oder ausgeschlossen ist. Manchmal fühlt es sich an, als wäre ich nicht dabei oder nicht wichtig.

Ich kann sagen: „Ich lache mit allen zusammen.“ oder: „Ich möchte nett sein.“ Ich kann mich fragen, ob mein Lachen oder Flüstern jemanden verletzt. Vielleicht frage ich: „Darf ich mitmachen?“ oder erzähle meine Freude offen. So fühlen sich alle willkommen.

Ich spüre: Wenn ich offen und freundlich bin, fühlen sich alle wohl – und ich habe echte Freunde, die mich mögen.

## 17. Wenn ich jemanden nachäffe

Viele Kinder machen manchmal andere nach, um lustig zu sein oder Aufmerksamkeit zu bekommen. Doch Nachahmen kann verletzend sein und andere traurig machen, wenn es sich gemein anfühlt.

Ich kenne das: Ich ahme jemanden nach, weil ich lachen will oder zeigen möchte, dass ich gut bin. Vielleicht lachen die anderen auch, und ich fühle mich stark. Aber ich sehe, dass die andere Person sich verletzt oder ausgeschlossen fühlt.

Ich kann sagen: „Ich will freundlich sein.“ oder: „Ich mag dich so, wie du bist.“ Ich kann die Person fragen, wie sie sich fühlt oder etwas Nettes sagen. Vielleicht erzähle ich lieber eine Geschichte oder mache einen Witz, der niemanden verletzt.

Ich spüre: Wenn ich nett bin und andere nicht nachmache, fühle ich mich selbst gut – und andere mögen mich mehr.

## 18. Wenn ich andere ständig korrigiere

Manche Kinder wollen anderen immer sagen, was richtig oder falsch ist. Sie denken, sie helfen damit oder zeigen, dass sie schlau sind. Doch wenn ich ständig korrigiere, fühlen sich andere oft kritisiert oder nicht gut genug.

Ich kenne das: Ich merke, wenn jemand etwas falsch macht, und sage es sofort.

Vielleicht fühle ich mich dadurch besser oder wichtiger. Aber ich sehe, dass die andere Person genervt oder traurig wird. Manchmal hört niemand mehr richtig zu.

Ich kann sagen: „Ich helfe gern, wenn du mich fragst.“ oder: „Ich sage etwas, wenn es wichtig ist.“ Ich kann andere loben, wenn sie etwas gut machen, und freundlich bleiben. Manchmal warte ich, bis ich gefragt werde, bevor ich etwas sage.

Ich spüre: Wenn ich nett korrigiere und helfe, verstehen wir uns besser – und die anderen mögen mich.

## 19. Wenn ich mich selbst in den Mittelpunkt stelle

Manche Kinder wollen gerne die Aufmerksamkeit von allen haben. Sie reden viel oder machen viel, damit alle sie sehen. Doch wenn ich immer im Mittelpunkt stehe, fühlen sich andere vielleicht übergangen oder ausgeschlossen.

Ich kenne das: Ich möchte, dass alle mich anschauen und hören. Ich erzähle viel oder mache Witze, damit ich wichtig bin. Aber ich merke, dass andere leise werden oder wegsehen. Manchmal bin ich dann allein.

Ich kann sagen: „Ich höre auch anderen zu.“ oder: „Ich teile die Zeit, damit alle dran sind.“ Ich kann Fragen stellen und mich freuen, wenn andere etwas erzählen.

Vielleicht spiele ich auch mal mit, ohne immer zu zeigen, dass ich dabei bin.

Ich spüre: Wenn ich anderen Raum gebe, fühlen wir uns alle wohl – und ich bekomme echte Freunde.

## 20. Wenn ich aufgeben möchte

Manchmal fühle ich mich so müde oder unsicher, dass ich keine Lust mehr habe weiterzumachen. Ich denke: „Das schaffe ich sowieso nicht.“ Doch aufgeben ist oft nur eine Reaktion auf schwierige Gefühle und nicht das Ende.

Ich kenne das: Ich möchte nicht mehr üben, weil es zu schwer ist oder ich Angst habe zu versagen. Manchmal denke ich, es ist einfacher, einfach nichts zu machen. Aber ich weiss: Wenn ich es versuche, auch wenn es schwer ist, lerne ich dazu und werde besser.

Ich kann sagen: „Ich brauche eine Pause.“ oder: „Kann mir jemand helfen?“ Ich kann kleine Schritte machen, mich loben oder an meine Ziele denken. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und es noch einmal zu probieren.

Ich spüre: Wenn ich dranbleibe, auch wenn es schwierig ist, fühle ich mich stolz und kann neue Dinge schaffen.

## 21. Wenn ich beim Sport nicht fair bin

Beim Spielen und Sport möchten viele gewinnen. Manchmal vergesse ich dabei, fair zu sein – ich schummle, dränge oder nehme nicht alle mit. Doch Fairness macht das Spiel für alle schön und macht mich zu einem guten Teamspieler.

Ich kenne das: Ich will gewinnen und tue vielleicht etwas, das nicht erlaubt ist. Ich denke: „Das merkt niemand.“ Oder „Ich will einfach besser sein.“ Aber ich sehe, dass andere sich ärgern oder enttäuscht sind.

Ich kann sagen: „Ich spiele fair.“ oder: „Wir wollen doch alle Spass haben.“ Ich kann mich an die Regeln halten und darauf achten, dass alle mitmachen dürfen.

Manchmal helfe ich auch, wenn jemand Schwierigkeiten hat.

Ich spüre: Wenn ich fair spiele, haben alle Freude – und ich bin ein guter Teamspieler, den andere mögen.

## 22. Wenn ich beim Spielen schummle

Manchmal möchte ich beim Spielen gewinnen, auch wenn es nicht ganz ehrlich ist. Ich schummele, weil ich denke, so klappt es besser. Doch Schummeln macht anderen den Spass kaputt und bringt mir kein gutes Gefühl.

Ich kenne das: Ich möchte gewinnen und verändere vielleicht heimlich die Regeln oder sage nicht die Wahrheit. Manchmal denke ich, es merkt niemand. Aber ich sehe, dass andere sich ärgern oder enttäuscht sind. Schummeln macht das Spiel unfair.

Ich kann sagen: „Ich spiele ehrlich.“ oder: „Gewinnen macht mehr Freude, wenn alle fair spielen.“ Ich kann die Regeln akzeptieren und es als Herausforderung sehen, besser zu werden. Manchmal hilft es, zu fragen, wenn ich etwas nicht verstehe.

Ich spüre: Wenn ich ehrlich spiele, macht das Spielen mehr Spass – und ich kann stolz auf mich sein.

## 23. Wenn ich bei Gruppenarbeiten nicht mitarbeite

Manchmal will ich bei Gruppenarbeiten nicht mitmachen. Ich denke: „Die anderen schaffen das auch ohne mich.“ Oder ich finde es langweilig. Doch wenn ich nicht mitarbeite, ist es schwer für alle, ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Ich kenne das: Ich habe keine Lust oder finde die Aufgabe schwierig. Manchmal will ich nicht stören und mache lieber nichts. Aber ich weiss: Wenn ich meinen Teil beitrage, fühlen sich alle besser und die Arbeit gelingt besser.

Ich kann sagen: „Ich brauche Hilfe.“ oder: „Ich versuche mein Bestes.“ Ich kann kleine Aufgaben übernehmen oder Fragen stellen, wenn ich etwas nicht verstehe. Vielleicht macht es sogar Spass, zusammen etwas zu schaffen.

Ich spüre: Wenn ich mitarbeite, bin ich ein wichtiger Teil der Gruppe – und wir schaffen etwas Schönes zusammen.

## 24. Wenn ich mich nicht an Absprachen halte

Manchmal vergesse ich oder will nicht, mich an Absprachen zu halten, die wir in der Klasse oder in der Gruppe getroffen haben. Vielleicht denke ich, es ist nicht so wichtig. Doch wenn ich Absprachen nicht einhalte, kann das andere enttäuschen oder verärgern.

Ich kenne das: Ich verspreche, etwas zu tun, aber mache es dann nicht. Manchmal denke ich, es fällt nicht auf. Aber ich sehe, dass andere enttäuscht sind oder weniger Vertrauen zu mir haben. Absprachen helfen uns, gut miteinander auszukommen.

Ich kann sagen: „Ich versuche, mich an unsere Absprachen zu halten.“ oder: „Ich sage Bescheid, wenn ich es nicht schaffe.“ Ich kann mich daran erinnern, warum die Absprachen wichtig sind, und um Hilfe bitten, wenn ich etwas nicht verstehe.

Ich spüre: Wenn ich mich an Absprachen halte, vertrauen mir die anderen – und wir arbeiten besser zusammen.

## 25. Wenn ich jemandem die Show stehle

Manchmal möchte ich, dass alle mich sehen und bewundern. Ich rede viel oder mache viel, damit ich im Mittelpunkt stehe. Doch wenn ich jemandem die Show stehle, fühlen sich andere übergangen oder traurig.

Ich kenne das: Ich erzähle eine Geschichte, während jemand anderes spricht, oder ich mache Witze, die alle Aufmerksamkeit auf mich ziehen. Ich fühle mich gut, wenn alle mich anschauen. Aber ich merke, dass andere dann leise werden oder sich zurückziehen.

Ich kann sagen: „Ich gebe anderen Raum.“ oder: „Ich höre zu und freue mich, wenn andere auch erzählen.“ Ich kann warten, bis ich dran bin, und andere loben, wenn sie etwas gut machen. So fühlen sich alle wichtig.

Ich spüre: Wenn ich anderen Raum gebe, fühlen wir uns alle wohl – und ich bekomme echte Freunde.

## 26. Wenn ich mich nicht an Absprachen halte

Manchmal vergesse ich oder will nicht, mich an Absprachen zu halten, die wir in der Klasse oder Gruppe getroffen haben. Vielleicht denke ich, das sei nicht so wichtig. Doch wenn ich mich nicht daran halte, können andere enttäuscht oder verärgert sein.

Ich kenne das: Ich verspreche etwas, aber mache es dann nicht. Manchmal denke ich, es fällt nicht auf. Doch ich sehe, dass andere enttäuscht sind und weniger Vertrauen zu mir haben. Absprachen helfen uns, gut zusammenzuleben.

Ich kann sagen: „Ich versuche, mich an die Absprachen zu halten.“ oder: „Ich sage Bescheid, wenn ich es nicht schaffe.“ Ich kann mich daran erinnern, warum Absprachen wichtig sind, und um Hilfe bitten, wenn ich etwas nicht verstehe.

Ich spüre: Wenn ich mich an Absprachen halte, vertrauen mir die anderen – und wir arbeiten besser zusammen.

## 27. Wenn ich keine Hilfe anbiete

Manchmal sehe ich, dass andere Hilfe brauchen, aber ich biete sie nicht an.

Vielleicht denke ich, es ist nicht meine Aufgabe, oder ich traue mich nicht. Doch wenn ich helfe, wird das Miteinander leichter und freundlicher.

Ich kenne das: Ich merke, dass jemand etwas nicht versteht oder Schwierigkeiten hat, aber ich sage nichts. Ich denke: „Das geht ihn nichts an.“ Oder „Ich will nicht stören.“

Aber ich weiss: Wenn ich helfe, fühle ich mich gut und die anderen freuen sich.

Ich kann sagen: „Kann ich dir helfen?“ oder: „Möchtest du, dass ich dir etwas erkläre?“ Ich kann freundlich sein und kleine Aufgaben übernehmen. Manchmal macht es sogar Spass, gemeinsam etwas zu schaffen.

Ich spüre: Wenn ich helfe, fühlen sich alle wohler – und ich bin ein guter Freund oder eine gute Freundin.

## 28. Wenn ich keine Entschuldigung annehme

Manchmal bin ich enttäuscht oder verletzt und will eine Entschuldigung nicht annehmen. Vielleicht fühle ich mich noch wütend oder unsicher. Doch wenn ich keine Entschuldigung annehme, bleibt der Ärger bestehen und wir können nicht weiterkommen.

Ich kenne das: Jemand hat mich verletzt oder enttäuscht, und ich bin sauer. Ich möchte nicht vergeben, weil ich denke, die Person hat es nicht verdient. Aber ich weiss: Wenn ich vergebe, fühle ich mich freier und wir können wieder gut miteinander umgehen.

Ich kann sagen: „Ich brauche noch Zeit.“ oder: „Danke, dass du dich entschuldigst.“ Ich kann auch sagen, was ich fühle, und fragen, wie wir es besser machen können. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und einen neuen Anfang zu wagen.

Ich spüre: Wenn ich Entschuldigung annehme, wird unser Miteinander besser – und ich fühle mich selbst leichter.

## 29. Wenn ich jemandem die Schuld gebe

Manchmal gebe ich anderen die Schuld, wenn etwas schiefgeht, weil ich mich nicht verantwortlich fühlen will. Doch wenn ich die Schuld immer bei anderen suche, lernen wir nicht daraus und es gibt Streit.

Ich kenne das: Wenn etwas passiert, sage ich schnell: „Das ist nicht meine Schuld!“ oder zeige mit dem Finger auf andere. Vielleicht will ich mich schützen oder nicht böse sein. Aber ich weiss: Wenn ich zu meinen Fehlern stehe, können wir gemeinsam Lösungen finden.

Ich kann sagen: „Es tut mir leid, ich habe einen Fehler gemacht.“ oder: „Lass uns zusammen überlegen, wie wir es besser machen.“ Ich kann zuhören und versuchen zu verstehen, was passiert ist.

Ich spüre: Wenn ich Verantwortung übernehme, können wir Probleme lösen – und ich werde respektiert.

## 30. Wenn ich jemandem nicht vertraue

Manchmal fällt es mir schwer, anderen zu vertrauen. Vielleicht habe ich schlechte Erfahrungen gemacht oder Angst, verletzt zu werden. Doch ohne Vertrauen wird das Zusammensein schwierig und wir fühlen uns allein.

Ich kenne das: Ich traue jemandem nicht, weil ich denke, er könnte mich enttäuschen oder schlecht über mich reden. Ich halte mich zurück und sage nicht, was ich fühle.

Aber ich weiss: Wenn ich Vertrauen schenke, können Freundschaften wachsen.

Ich kann sagen: „Ich möchte dich besser kennenlernen.“ oder: „Ich brauche Zeit, um dir zu vertrauen.“ Ich kann offen sein und kleine Schritte wagen, um mich zu öffnen.

Ich spüre: Wenn ich Vertrauen gebe, fühle ich mich sicherer – und ich bekomme gute Freunde.

## 31. Wenn ich jemanden unter Druck setze

Manchmal will ich, dass andere etwas sofort tun – sei es im Spiel oder in der Gruppe. Ich setze sie unter Druck, weil ich schnell ein Ergebnis will oder Angst habe, hinten zu bleiben. Doch Druck macht andere nervös und bringt oft nichts Gutes.

Ich kenne das: Ich dränge jemanden, schneller zu spielen oder zu entscheiden. Ich sage vielleicht: „Beeil dich!“ oder „Warum machst du das nicht gleich?“ Aber ich sehe, dass die andere Person gestresst oder traurig wird.

Ich kann sagen: „Nimm dir Zeit.“ oder: „Wir schaffen das zusammen.“ Ich kann ruhig bleiben und freundlich fragen, wie ich helfen kann. Manchmal ist es besser, Geduld zu haben und zu warten.

Ich spüre: Wenn ich keinen Druck mache, fühlen sich andere wohl – und wir können besser zusammenarbeiten.

## 32. Wenn ich jemandem zu nahe komme

Manchmal berühre oder umarme ich andere, ohne zu fragen, weil ich sie mag oder ihnen helfen will. Doch nicht jeder mag Nähe, und wenn ich zu nah komme, fühlt sich jemand unwohl oder gestört.

Ich kenne das: Ich möchte jemanden trösten und gehe zu nah an die Person heran oder lege meine Hand auf die Schulter, ohne zu fragen. Manchmal zieht sich die Person zurück oder sieht unglücklich aus. Ich merke, dass ich ihre Grenze nicht respektiert habe.

Ich kann sagen: „Darf ich dich umarmen?“ oder „Magst du, dass ich dir die Hand gebe?“ Ich kann warten, bis die Person bereit ist, und auf Zeichen achten, ob sie Nähe möchte. Manchmal reicht auch ein freundliches Lächeln oder ein nettes Wort.

Ich spüre: Wenn ich auf die Grenzen anderer achte, fühlen sie sich wohl – und unsere Beziehung wird besser.

## 33. Wenn ich zu viel Nähe will

Manchmal möchte ich viel Nähe und Aufmerksamkeit von anderen – ich will kuscheln, spielen oder zusammen sein. Doch wenn ich zu viel Nähe will, fühlen sich andere eingeengt oder gestresst.

Ich kenne das: Ich möchte dauernd bei jemandem sein oder viel Körperkontakt haben. Vielleicht fühle ich mich dann sicher oder glücklich. Aber ich sehe, dass die andere Person Abstand sucht oder müde wird.

Ich kann sagen: „Ich mag dich gern, aber ich gebe dir auch Raum.“ oder „Ich spiele jetzt eine Runde alleine.“ Ich kann lernen, auch alleine zu sein und meine Gefühle zu verstehen. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und zu überlegen, wann Nähe schön ist.

Ich spüre: Wenn ich meine Nähe teile und auch Abstand lasse, fühlen sich alle wohl – und ich lerne, mich selbst zu steuern.

## 34. Wenn ich andere ständig beobachte

Manchmal schaue ich anderen genau zu, weil ich neugierig bin oder wissen will, was sie tun. Doch wenn ich ständig andere beobachte, fühlen sie sich unwohl oder verfolgt.

Ich kenne das: Ich schaue oft hin, wenn jemand etwas macht, und frage mich, warum er es so tut. Manchmal merken die anderen, dass ich zuschaue, und fühlen sich gestört oder nervös. Ich merke, dass ich die Privatsphäre anderer nicht respektiere. Ich kann sagen: „Ich respektiere deine Zeit und deinen Raum.“ oder „Ich frage, wenn ich etwas wissen möchte.“ Ich kann meine Blicke lenken und anderen ihre Ruhe gönnen. Manchmal lenke ich mich ab und denke an etwas Schönes.

Ich spüre: Wenn ich anderen Raum gebe, fühlen sie sich wohler – und ich bekomme mehr Vertrauen.

## 35. Wenn ich kein Nein akzeptiere

Manchmal will ich etwas sehr gern, aber andere sagen Nein oder wollen nicht mitmachen. Wenn ich das Nein nicht akzeptiere, fühle ich mich enttäuscht und ärgere mich. Doch es ist wichtig, die Wünsche anderer zu respektieren.

Ich kenne das: Ich frage jemanden, ob er mitspielen will, und bekomme ein Nein. Ich fühle mich traurig oder wütend und will die Person doch überzeugen. Aber ich weiss: Jeder darf Nein sagen – und ich darf meine Gefühle zulassen.

Ich kann sagen: „Okay, vielleicht ein anderes Mal.“ oder „Ich verstehe, dass du nicht mitmachen möchtest.“ Ich kann mich umsehen, ob jemand anderes mitspielen will oder eine andere Beschäftigung finden. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und mich abzulenken.

Ich spüre: Wenn ich ein Nein akzeptiere, fühlen sich alle respektiert – und ich kann mich selbst besser beruhigen.

## 36. Wenn ich absichtlich provoziere

Manchmal sage oder mache ich Dinge, um andere zu ärgern oder zu ärgern. Ich möchte vielleicht Aufmerksamkeit oder Reaktionen bekommen. Doch provozieren kann Streit und schlechte Gefühle bringen.

Ich kenne das: Ich mache einen Witz, der gemein ist, oder sage etwas, um jemanden zu ärgern. Manchmal lachen andere, aber ich sehe, dass jemand traurig oder wütend wird. Ich merke, dass es nicht schön ist, andere zu ärgern.

Ich kann sagen: „Ich möchte nett sein.“ oder: „Ich will, dass wir alle Spass haben.“ Ich kann überlegen, wie sich andere fühlen und stattdessen freundlich sein. Vielleicht erzähle ich etwas Lustiges, das alle mag oder helfe jemandem.

Ich spüre: Wenn ich freundlich bin, fühlen sich alle wohl – und ich bekomme echte Freunde.

## 37. Wenn ich mich überfordert fühle

Manchmal fühle ich mich in der Schule oder bei Aufgaben überfordert. Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll oder wie ich es schaffen soll. Das macht mich traurig oder ängstlich. Doch ich kann lernen, damit umzugehen.

Ich kenne das: Ich habe viele Aufgaben oder etwas Schwieriges vor mir. Ich fühle mich gestresst oder will einfach aufgeben. Aber ich weiss: Wenn ich mir Hilfe hole und in kleinen Schritten arbeite, wird es leichter.

Ich kann sagen: „Ich brauche eine Pause.“ oder: „Kann mir jemand helfen?“ Ich kann eine Aufgabe in kleinere Teile teilen und Schritt für Schritt machen. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und positiv zu denken.

Ich spüre: Wenn ich Hilfe hole und es langsam angehe, fühle ich mich besser – und ich kann Aufgaben schaffen.

## 38. Wenn ich meine Gefühle verstecke

Manchmal zeige ich nicht, wie ich mich wirklich fühle. Ich denke, dass ich stark sein muss oder niemand meine Gefühle sehen soll. Doch Gefühle zu verstecken kann mich traurig oder allein machen.

Ich kenne das: Ich bin traurig, wütend oder ängstlich, zeige es aber nicht. Ich denke, ich muss stark sein oder andere sollen mich nicht sehen, wenn ich schwach bin. Aber ich weiss: Es ist okay, Gefühle zu zeigen und darüber zu sprechen.

Ich kann sagen: „Ich fühle mich gerade traurig.“ oder: „Ich brauche jemanden, mit dem ich reden kann.“ Ich kann meine Gefühle aufschreiben, malen oder mit einer vertrauten Person sprechen. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und meine Gefühle zu akzeptieren.

Ich spüre: Wenn ich meine Gefühle zeige und teile, fühle ich mich nicht mehr allein – und andere verstehen mich besser.

## 39. Wenn ich nicht mitmache oder andere ablenke

Manchmal möchte ich nicht mitmachen oder lenke andere ab, weil mir etwas langweilig ist oder ich keine Lust habe. Doch wenn ich andere störe, fällt es allen schwer, sich zu konzentrieren und zu lernen.

Ich kenne das: Ich habe keine Lust auf die Aufgabe oder das Spiel. Ich fange an zu reden oder mache Quatsch, um die Zeit zu vertreiben. Aber ich sehe, dass die anderen sich ärgern oder nicht mehr arbeiten können. Ich merke, dass ich die Stimmung störe.

Ich kann sagen: „Ich brauche eine Pause.“ oder: „Ich versuche mitzumachen.“ Ich kann mich auf die Aufgabe konzentrieren oder mir eine stille Beschäftigung suchen, wenn ich nicht mitmachen möchte. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und mich zu beruhigen.

Ich spüre: Wenn ich mitmache und andere nicht ablenke, können wir alle besser lernen und haben mehr Spass zusammen.

## 40. Wenn ich mich ausgeschlossen fühle

Manchmal fühle ich mich ausgeschlossen, wenn andere etwas machen ohne mich. Das kann mich traurig oder wütend machen. Doch es ist wichtig zu wissen, dass ich nicht allein bin und ich etwas tun kann.

Ich kenne das: Die anderen spielen oder reden und ich bin nicht dabei. Ich frage mich, ob ich nicht wichtig bin. Ich werde traurig oder ärgerlich. Aber ich weiss: Ich darf sagen, wie ich mich fühle, und kann auf andere zugehen.

Ich kann sagen: „Ich fühle mich ausgeschlossen.“ oder: „Darf ich mitmachen?“ Ich kann jemandem erzählen, wie es mir geht, oder mich zu anderen gesellen, die freundlich sind. Manchmal hilft es, selbst eine Einladung auszusprechen.

Ich spüre: Wenn ich meine Gefühle zeige und offen auf andere zugehe, finde ich leichter Freunde und fühle mich besser.

## 41. Wenn ich lüge

Manchmal erzähle ich Dinge, die nicht stimmen, weil ich Angst habe oder mich schützen will. Doch Lügen können Vertrauen kaputt machen und Probleme vergrößern. Ehrlichkeit ist wichtig für gute Beziehungen.

Ich kenne das: Ich sage etwas, das nicht wahr ist, weil ich nicht bestraft werden will oder jemandem nicht wehtun möchte. Manchmal denke ich, eine Lüge ist leichter. Aber ich merke, dass es komplizierter wird, wenn ich nicht ehrlich bin.

Ich kann sagen: „Ich sage die Wahrheit, auch wenn es schwer ist.“ oder: „Ich kann um Hilfe bitten.“ Ich kann zugeben, wenn ich einen Fehler gemacht habe, und versuchen, es besser zu machen. Ehrlichkeit schafft Vertrauen.

Ich spüre: Wenn ich ehrlich bin, fühle ich mich frei – und andere können mir vertrauen.

## 42. Wenn ich heimlich etwas nehme

Manchmal nehme ich Dinge von anderen, ohne zu fragen, weil ich sie haben möchte oder neugierig bin. Doch das kann andere traurig machen und das Vertrauen zerstören. Es ist wichtig, um Erlaubnis zu fragen.

Ich kenne das: Ich nehme etwas, das mir gefällt, ohne zu fragen. Vielleicht denke ich, es merkt niemand. Aber ich sehe, dass die andere Person traurig oder wütend ist.

Manchmal verliere ich dadurch Freunde oder Ärger.

Ich kann sagen: „Darf ich das haben?“ oder: „Kann ich das ausleihen?“ Ich kann warten, bis ich gefragt werde, oder jemanden bitten, mir etwas zu zeigen. Wenn ich etwas falsch gemacht habe, kann ich es zurückgeben und mich entschuldigen.

Ich spüre: Wenn ich frage und ehrlich bin, fühle ich mich gut – und andere vertrauen mir mehr.

## 43. Wenn ich Anweisungen ignoriere

Manchmal höre ich nicht richtig zu oder will nicht machen, was gesagt wird.

Vielleicht finde ich es langweilig oder schwer. Doch wenn ich Anweisungen ignoriere, fällt es schwer, gut zusammenzuarbeiten und zu lernen.

Ich kenne das: Ich mache nicht, was die Lehrperson oder andere sagen, weil ich keine Lust habe oder es nicht verstehe. Manchmal lenke ich andere ab oder mache Quatsch. Aber ich weiss: Wenn ich zuhöre und mitmache, wird alles besser.

Ich kann sagen: „Kannst du mir erklären, was ich tun soll?“ oder: „Ich versuche es jetzt.“ Ich kann mich konzentrieren und um Hilfe bitten, wenn ich etwas nicht verstehe. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und aufmerksam zu sein.

Ich spüre: Wenn ich Anweisungen befolge, fühle ich mich sicherer – und es macht mehr Spass zu lernen.

## 44. Wenn ich mich im Bus oder Zug laut verhalte

Manchmal bin ich im Bus oder Zug laut, weil ich mich freue oder mit meinen Freunden sprechen will. Doch lautes Verhalten kann andere stören und den Fahrgästen den Aufenthalt unangenehm machen.

Ich kenne das: Ich möchte erzählen oder lachen, und die Stimme wird lauter. Manchmal höre ich nicht, dass andere sich gestört fühlen oder die Erwachsenen mich darum bitten, leiser zu sein. Aber ich weiss: Ruhig zu sein, macht die Fahrt angenehmer für alle.

Ich kann sagen: „Ich spreche leise.“ oder: „Ich höre den anderen zu.“ Ich kann meine Stimme kontrollieren oder mich auf ein Spiel konzentrieren. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und ruhig zu bleiben.

Ich spüre: Wenn ich ruhig bin, fühlen sich alle wohl – und ich genieße die Fahrt mehr.

## 45. Wenn ich keine Pause mache, obwohl ich sie brauche

Manchmal möchte ich weitermachen, obwohl ich müde oder überfordert bin. Ich denke, ich schaffe das schon. Doch keine Pause zu machen, kann mich noch müder oder unkonzentrierter machen. Pausen sind wichtig für Körper und Kopf.

Ich kenne das: Ich arbeite lange oder spiele viel und merke nicht, dass ich müde werde. Ich denke: „Ich kann noch.“ Aber mein Körper sagt mir, dass ich eine Pause brauche. Manchmal werde ich dann ungeduldig oder mache Fehler.

Ich kann sagen: „Ich brauche eine Pause.“ oder: „Ich mache jetzt kurz Pause.“ Ich kann tief durchatmen, mich strecken oder etwas trinken. Manchmal hilft es, eine kurze Pause zu machen, um danach wieder besser zu arbeiten.

Ich spüre: Wenn ich Pausen mache, fühle ich mich fitter – und ich kann besser lernen und spielen.

## 46. Wenn ich mich über andere lustig mache

Manchmal mache ich Witze oder sage Dinge, die andere ärgern oder verletzen, weil ich Aufmerksamkeit will oder lustig sein möchte. Doch wenn ich mich über andere lustig mache, kann das Freundschaften kaputt machen.

Ich kenne das: Ich sage etwas Gemeines oder mache einen Witz über jemanden, und die anderen lachen. Ich fühle mich gut, weil ich im Mittelpunkt stehe. Aber ich sehe, dass die andere Person traurig oder wütend ist.

Ich kann sagen: „Ich möchte nett sein.“ oder: „Ich finde es besser, wenn wir alle zusammen lachen.“ Ich kann versuchen, freundliche Witze zu machen, die niemanden verletzen. Manchmal entschuldige ich mich, wenn ich jemanden verletzt habe.

Ich spüre: Wenn ich freundlich bin, fühlen sich alle wohl – und ich bekomme echte Freunde.

## 47. Wenn ich etwas langweilig finde

Manchmal finde ich Aufgaben oder Situationen langweilig und verliere das Interesse. Ich denke: „Das macht keinen Spass.“ Doch auch langweilige Dinge zu machen, kann helfen, etwas Neues zu lernen oder besser zu werden.

Ich kenne das: Ich sitze bei einer Aufgabe und möchte lieber etwas anderes tun. Ich fange an zu träumen oder abzuschalten. Aber ich weiss: Wenn ich dranbleibe, lerne ich etwas Wichtiges und kann stolz sein.

Ich kann sagen: „Ich versuche es trotzdem.“ oder: „Kann mir jemand helfen?“ Ich kann kleine Pausen machen oder die Aufgabe in Schritte teilen. Manchmal hilft es, mir ein Ziel zu setzen oder mir vorzustellen, warum die Aufgabe wichtig ist.

Ich spüre: Wenn ich durchhalte, fühle ich mich stärker – und ich kann neue Dinge schaffen.

## 48. Wenn ich etwas kaputt mache

Manchmal passiert es, dass ich etwas aus Versehen kaputt mache – ein Spielzeug, einen Stift oder etwas anderes. Das kann passieren, wenn ich unvorsichtig bin oder etwas nicht richtig verstanden habe.

Ich kenne das: Ich habe etwas kaputt gemacht und fühle mich schlecht oder habe Angst vor Ärger. Manchmal versuche ich, es zu verbergen. Aber ich weiss: Es ist besser, ehrlich zu sein und Verantwortung zu übernehmen.

Ich kann sagen: „Es tut mir leid, ich habe das kaputt gemacht.“ oder: „Kann ich helfen, es zu reparieren?“ Ich kann aufpassen, wenn ich mit Dingen umgehe, und um Hilfe bitten, wenn ich unsicher bin. Manchmal hilft es, aus Fehlern zu lernen.

Ich spüre: Wenn ich ehrlich bin und Verantwortung übernehme, fühlen sich alle wohler – und ich kann Vertrauen gewinnen.

## 49. Wenn ich unpünktlich bin

Manchmal komme ich zu spät, weil ich mich verspäte oder nicht rechtzeitig fertig werde. Das kann Ärger oder Probleme machen, besonders wenn wir gemeinsam etwas Wichtiges machen wollen.

Ich kenne das: Ich komme zu spät und sehe, dass andere schon warten oder begonnen haben. Ich fühle mich schlecht oder gestresst. Aber ich weiss: Pünktlich sein zeigt, dass ich andere respektiere und Verantwortung übernehme.

Ich kann sagen: „Es tut mir leid, dass ich zu spät bin.“ oder: „Ich versuche, in Zukunft pünktlich zu sein.“ Ich kann meinen Tag besser planen oder mich früher fertig machen. Manchmal hilft es, eine Erinnerung zu stellen oder um Hilfe zu bitten.

Ich spüre: Wenn ich pünktlich bin, zeigen andere mir Vertrauen – und wir können gut zusammenarbeiten.

## 50. Wenn ich im Kreis störe

Manchmal lenke ich andere ab oder rede, wenn wir im Kreis zusammensitzen. Ich möchte vielleicht zeigen, dass ich da bin, oder habe einfach viel zu erzählen. Doch wenn ich störe, fällt es allen schwer, sich zu konzentrieren und zuzuhören.

Ich kenne das: Ich fange an zu reden oder mache Geräusche, obwohl die anderen gerade zuhören wollen. Manchmal merke ich nicht, dass ich andere störe oder sie sich ärgern. Aber ich weiss: Wenn ich ruhig bin, können alle besser zuhören und sich austauschen.

Ich kann sagen: „Ich möchte etwas sagen, aber ich warte, bis ich dran bin.“ oder: „Ich höre jetzt zu.“ Ich kann meine Gedanken aufschreiben oder mit den Augen zeigen, dass ich bald sprechen möchte. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und ruhig zu bleiben.

Ich spüre: Wenn ich leise bin und warte, fühlen sich alle wohl – und ich werde besser verstanden.

## Inhaltsverzeichnis

1. Wenn ich nicht mit meinen Geschwistern streite
2. Wenn ich meine Eltern nicht ärgere
3. Wenn ich meine Aufgaben zuhause mache
4. Wenn ich sage, was ich fühle
5. Wenn ich zu spät ins Bett gehe
6. Wenn ich meine Sachen aufräume
7. Wenn ich mich bei meinen Eltern melde
8. Wenn ich danke sage
9. Wenn ich meine Meinung sage, ohne zu streiten
10. Wenn ich jemandem verzeihe
11. Wenn ich um Hilfe bitte
12. Wenn ich meine Versprechen halte
13. Wenn ich mich entschuldige
14. Wenn ich anderen zeige, dass ich sie mag
15. Wenn ich zuhöre, auch wenn ich müde bin
16. Wenn ich meine Wut nicht an anderen auslasse
17. Wenn ich mit meinen Eltern rede, auch wenn es schwer ist
18. Wenn ich meine Privatsphäre respektiere
19. Wenn ich meine Eltern bei der Hausarbeit unterstütze
20. Wenn ich in der Familie freundlich bleibe
21. Wenn ich meine Ängste teile
22. Wenn ich ruhig bleibe, auch wenn ich sauer bin
23. Wenn ich Konflikte friedlich löse
24. Wenn ich Kompromisse mache
25. Wenn ich meinen Eltern zeige, dass ich sie respektiere
26. Wenn ich eigene Entscheidungen treffe
27. Wenn ich anderen in der Familie helfe
28. Wenn ich mich an Familienregeln halte
29. Wenn ich nicht immer recht haben will
30. Wenn ich auch mal danke sage und wertschätze

# SOZIALE ANLEITUNGEN – FAMILIE

## 1. Wenn ich nicht mit meinen Geschwistern streite

Viele Kinder streiten manchmal mit ihren Geschwistern, weil sie sich ärgern oder etwas wollen. Streiten fühlt sich manchmal heftig an und kann traurig machen. Doch es gibt bessere Wege, um miteinander auszukommen.

Ich kenne das: Mein Bruder oder meine Schwester macht etwas, das mich nervt. Ich werde wütend und sage vielleicht gemeine Dinge oder schubse sie. Manchmal fühlen wir uns danach schlecht oder ziehen uns zurück. Aber ich weiss: Wenn ich ruhig bleibe, können wir besser reden.

Ich kann sagen: „Bitte hör auf, das stört mich.“ oder: „Lass uns zusammen eine Lösung finden.“ Ich kann tief durchatmen oder eine Pause machen, wenn ich wütend bin. Vielleicht schreibe ich auf, was mich ärgert, und rede später darüber.

Ich spüre: Wenn ich weniger streite, fühlen wir uns wohler – und wir können wieder zusammen lachen.

## 2. Wenn ich meine Eltern nicht ärgere

Manchmal tue ich Dinge, die meine Eltern ärgern, wie laut sein oder nicht aufräumen. Das kann zu Streit führen und ein schlechtes Gefühl geben. Doch wenn ich Rücksicht nehme, fühlen sich alle wohler.

Ich kenne das: Ich spiele laut, wenn meine Eltern Ruhe wollen. Oder ich lasse meine Sachen liegen, obwohl sie mich darum bitten. Manchmal bekomme ich dann Ärger oder werde traurig. Aber ich weiss: Wenn ich Rücksicht nehme, entspannen wir uns alle besser.

Ich kann sagen: „Ich spiele jetzt leiser.“ oder: „Ich räume meine Sachen auf.“ Ich kann auf die Wünsche meiner Eltern achten und sie fragen, wie ich helfen kann.

Manchmal hilft es, sie zu überraschen, indem ich etwas von allein mache.

Ich spüre: Wenn ich Rücksicht nehme, fühlen sich meine Eltern glücklich – und ich bin stolz auf mich.

## 3. Wenn ich meine Aufgaben zuhause mache

Manchmal habe ich keine Lust, meine Aufgaben zuhause zu machen, wie Zimmer aufräumen oder Tisch decken. Doch wenn ich helfe, funktioniert das Zusammenleben besser und alle freuen sich.

Ich kenne das: Ich möchte lieber spielen oder fernsehen, statt zu helfen. Manchmal vergesse ich die Aufgaben oder mache sie nicht richtig. Aber ich weiss: Wenn ich meinen Teil mache, helfen wir uns gegenseitig und es wird gemütlicher.

Ich kann sagen: „Ich mache meine Aufgaben jetzt.“ oder: „Kann mir jemand zeigen, wie ich helfen kann?“ Ich kann kleine Aufgaben übernehmen und mich freuen, wenn ich etwas geschafft habe. Manchmal macht es auch Spaß, zusammen zu arbeiten. Ich spüre: Wenn ich helfe, fühle ich mich wichtig – und alle sind dankbar.

## 4. Wenn ich sage, was ich fühle

Manchmal fällt es mir schwer, meinen Eltern oder Geschwistern zu sagen, wie ich mich wirklich fühle. Ich denke, sie verstehen mich vielleicht nicht oder ich will niemanden traurig machen. Doch über Gefühle zu sprechen hilft, dass alle mich besser verstehen.

Ich kenne das: Ich fühle mich traurig oder wütend, sage es aber nicht. Ich denke, es ist besser, die Gefühle für mich zu behalten. Aber ich weiss: Wenn ich sage, was ich fühle, können meine Eltern oder Geschwister mir besser helfen.

Ich kann sagen: „Ich bin gerade traurig.“ oder: „Ich fühle mich wütend, weil ...“ Ich kann auch einen Brief schreiben oder ein Bild malen, um meine Gefühle auszudrücken. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und den Mut zu haben, ehrlich zu sein.

Ich spüre: Wenn ich meine Gefühle zeige, verstehen mich andere besser – und ich fühle mich nicht allein.

## 5. Wenn ich zu spät ins Bett gehe

Manchmal bleibe ich abends länger wach, weil ich noch spielen oder fernsehen will. Doch zu spät ins Bett zu gehen macht mich müde und unkonzentriert am nächsten Tag. Schlaf ist wichtig für meine Gesundheit und Laune.

Ich kenne das: Ich möchte noch länger wach bleiben, weil ich Spaß habe. Manchmal vergesse ich die Zeit oder ignoriere die Schlafenszeit. Aber ich weiss: Wenn ich rechtzeitig schlafen gehe, fühle ich mich fitter und besser gelaunt.

Ich kann sagen: „Ich gehe jetzt ins Bett.“ oder: „Ich mache eine ruhige Abendroutine.“ Ich kann mein Zimmer aufräumen oder ein Buch lesen, um mich zu entspannen. Manchmal hilft es, einen festen Schlafplan zu haben.

Ich spüre: Wenn ich genug schlafe, bin ich ausgeruht – und ich kann den Tag besser genießen.

## 6. Wenn ich meine Sachen aufräume

Manchmal lasse ich meine Spielsachen oder Sachen liegen, weil ich keine Lust habe aufzuräumen. Doch Unordnung macht es schwer, Dinge zu finden, und kann andere stören. Ordnung hilft, sich wohlfühlen und alles zu finden.

Ich kenne das: Ich spiele und lasse alles liegen, obwohl ich aufräumen sollte.

Manchmal ärgere ich mich, wenn ich etwas nicht finde oder jemand anderes darüber stolpert. Aber ich weiss: Wenn ich aufräume, habe ich mehr Platz und Ruhe.

Ich kann sagen: „Ich räume jetzt auf.“ oder: „Ich mache jeden Abend kurz Ordnung.“

Ich kann Musik hören oder es als Spiel sehen, um das Aufräumen spannender zu machen. Manchmal hilft es, sich kleine Ziele zu setzen.

Ich spüre: Wenn ich aufräume, fühle ich mich besser – und alle sind glücklicher.

## 7. Wenn ich mich bei meinen Eltern melde

Manchmal vergesse ich, meinen Eltern zu sagen, wo ich bin oder was ich mache. Sie machen sich dann Sorgen oder wissen nicht, wie es mir geht. Doch wenn ich mich melde, fühle ich mich sicherer und meine Eltern sind beruhigt.

Ich kenne das: Ich gehe raus zum Spielen und vergesse, Bescheid zu sagen.

Manchmal bekomme ich dann eine Frage oder Ärger. Aber ich weiss: Wenn ich meinen Eltern sage, wo ich bin, fühlen sie sich gut und wissen, dass es mir gut geht.

Ich kann sagen: „Ich bin jetzt draußen und spiele.“ oder: „Ich komme bald wieder.“

Ich kann mein Handy benutzen, um anzurufen oder eine Nachricht zu schreiben.

Manchmal hilft es, einen festen Zeitpunkt zum Melden zu haben.

Ich spüre: Wenn ich mich melde, fühlen sich alle wohl – und ich habe mehr Freiheit.

## 8. Wenn ich danke sage

Manchmal vergesse ich, danke zu sagen, wenn jemand mir hilft oder etwas für mich macht. Doch danke zu sagen zeigt Wertschätzung und macht andere glücklich.

Ich kenne das: Jemand hilft mir, und ich denke nicht daran, danke zu sagen.

Manchmal fühle ich mich schüchtern oder finde es nicht wichtig. Aber ich weiss: Wenn ich danke sage, freue ich die andere Person und zeige, dass ich ihre Hilfe schätze.

Ich kann sagen: „Danke, dass du mir geholfen hast.“ oder: „Ich freue mich, dass du für mich da bist.“ Ich kann auch eine kleine Karte schreiben oder etwas Nettes tun.

Manchmal hilft es, daran zu denken, wie sich andere fühlen, wenn sie Danke hören.

Ich spüre: Wenn ich danke sage, fühlen sich alle gut – und ich zeige, dass ich freundlich bin.

## ■ 9. Wenn ich meine Meinung sage, ohne zu streiten

Manchmal habe ich eine andere Meinung als meine Eltern oder Geschwister. Wenn ich das sage, kann es zu Streit oder Ärger kommen. Doch meine Meinung zu sagen, ohne zu streiten, hilft, dass alle einander besser verstehen.

Ich kenne das: Ich will etwas sagen, werde laut oder ärgerlich, wenn andere anders denken. Manchmal fühle ich mich nicht gehört. Aber ich weiss: Wenn ich ruhig bleibe und meine Meinung freundlich sage, hören mir andere besser zu.

Ich kann sagen: „Ich denke anders, weil ...“ oder: „Ich finde das gut, aber ich sehe es auch so.“ Ich kann tief durchatmen und auf meine Worte achten. Manchmal hilft es, zu fragen, was die anderen denken.

Ich spüre: Wenn ich meine Meinung freundlich sage, verstehen wir uns besser – und ich fühle mich respektiert.

## ■ 10. Wenn ich jemandem verzeihe

Manchmal machen andere Fehler, die mich traurig oder wütend machen. Ich möchte vielleicht nicht verzeihen, weil ich verletzt bin. Doch Verzeihen hilft, wieder Frieden zu finden und sich besser zu fühlen.

Ich kenne das: Jemand hat mich verletzt, und ich bin sauer. Ich denke: „Ich will nicht vergeben.“ Manchmal halte ich den Ärger fest und fühle mich schwer. Aber ich weiss: Wenn ich verzeihe, kann ich loslassen und wieder fröhlich sein.

Ich kann sagen: „Ich vergebe dir.“ oder: „Ich möchte, dass wir wieder Freunde sind.“

Ich kann darüber sprechen, wie ich mich fühle, und gemeinsam nach einer Lösung suchen. Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und daran zu denken, wie gut Verzeihen tut.

Ich spüre: Wenn ich verzeihe, fühle ich mich leichter – und unsere Beziehung wird besser.

## 11. Wenn ich um Hilfe bitte

Manchmal fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten, weil ich denke, ich muss alles alleine schaffen. Doch um Hilfe zu bitten zeigt Stärke und macht vieles leichter.

Ich kenne das: Ich habe eine Aufgabe oder ein Problem, aber ich frage niemanden.

Ich denke: „Ich muss das alleine schaffen.“ Aber ich weiss: Wenn ich um Hilfe bitte, kann ich besser lernen und mich weniger überfordert fühlen.

Ich kann sagen: „Kannst du mir helfen?“ oder: „Ich verstehe das nicht, kannst du es mir erklären?“ Ich kann meine Fragen stellen und mich freuen, wenn mir jemand hilft.

Manchmal hilft es, Mut zu fassen und den ersten Schritt zu machen.

Ich spüre: Wenn ich um Hilfe bitte, fühle ich mich sicherer – und ich lerne mehr.

## 12. Wenn ich meine Versprechen halte

Manchmal verspreche ich etwas und vergesse es oder mache es nicht. Doch meine Versprechen zu halten zeigt, dass ich zuverlässig bin und andere mir vertrauen können.

Ich kenne das: Ich sage, ich helfe oder mache etwas, aber dann vergesse ich oder will es nicht mehr. Manchmal ärgern sich andere oder vertrauen mir weniger. Aber ich weiss: Wenn ich meine Versprechen halte, sind alle glücklicher.

Ich kann sagen: „Ich halte mein Versprechen.“ oder: „Ich sage Bescheid, wenn ich es nicht schaffe.“ Ich kann mir Dinge merken oder sie aufschreiben, damit ich nichts vergesse. Manchmal macht es auch stolz, wenn ich meine Zusagen einhalte.

Ich spüre: Wenn ich meine Versprechen halte, vertrauen mir die anderen – und ich fühle mich gut.

## 13. Wenn ich mich entschuldige

Manchmal mache ich Fehler oder verletze jemanden, und ich fühle mich schlecht. Mich zu entschuldigen fällt manchmal schwer, aber es ist wichtig, damit sich alle besser fühlen können.

Ich kenne das: Ich habe etwas getan, was jemandem wehgetan hat, und ich habe Angst, wie die Person reagiert. Manchmal will ich die Schuld nicht zugeben. Aber ich weiss: Wenn ich mich entschuldige, können wir wieder Frieden finden.

Ich kann sagen: „Es tut mir leid.“ oder: „Ich wollte das nicht.“ Ich kann erklären, warum es passiert ist, und fragen, wie ich es wieder gut machen kann. Manchmal hilft es, ehrlich zu sein und zuzuhören.

Ich spüre: Wenn ich mich entschuldige, fühlen sich alle wohler – und ich kann wieder Freunde sein.

## 14. Wenn ich anderen zeige, dass ich sie mag

Manchmal fällt es mir schwer zu zeigen, dass ich jemanden gern habe. Ich denke, das versteht die Person sowieso. Doch kleine Gesten und Worte machen Beziehungen schöner und stärken das Miteinander.

Ich kenne das: Ich sage nicht oft „Ich hab dich lieb“ oder mache keine kleinen Geschenke. Manchmal denke ich, das ist nicht nötig. Aber ich weiss: Wenn ich zeige, dass ich jemanden mag, fühlt sich die Person wichtig und geliebt.

Ich kann sagen: „Ich mag dich.“ oder „Danke, dass du für mich da bist.“ Ich kann Umarmungen geben oder etwas Nettes tun. Manchmal schreibe ich auch eine kleine Nachricht oder mache eine schöne Zeichnung.

Ich spüre: Wenn ich zeige, dass ich jemanden mag, werden unsere Beziehungen stärker – und wir fühlen uns nah.

# SOZIALE ANLEITUNGEN – FAMILIE

## 15. Wenn ich zuhöre, auch wenn ich müde bin

Manchmal bin ich müde und möchte nicht zuhören. Doch wenn ich nicht zuhöre, fühlen sich andere nicht beachtet und die Gespräche werden schwerer. Zuhören zeigt, dass mir andere wichtig sind.

Ich kenne das: Ich habe einen langen Tag gehabt und möchte einfach meine Ruhe. Manchmal schweife ich ab oder bin abgelenkt. Aber ich weiss: Wenn ich zuhöre, fühlen sich meine Familie und Freunde wertgeschätzt.

Ich kann sagen: „Ich bin müde, aber ich höre zu.“ oder „Kannst du kurz pausieren?“ Ich kann tief durchatmen und mich auf die Person konzentrieren. Manchmal hilft es, Fragen zu stellen oder mich daran zu erinnern, warum das Gespräch wichtig ist. Ich spüre: Wenn ich zuhöre, fühlen sich alle besser – und ich bekomme wichtige Informationen.

## 16. Wenn ich meine Wut nicht an anderen auslasse

Manchmal bin ich wütend und möchte meine Gefühle zeigen. Doch wenn ich meine Wut an anderen auslasse, verletzt das sie und die Beziehung leidet. Es ist besser, Wege zu finden, wie ich meine Wut gut ausdrücken kann.

Ich kenne das: Ich werde sauer und schreie oder schubse andere. Manchmal verletze ich dadurch Freunde oder Familie. Aber ich weiss: Wenn ich meine Wut anders ausdrücke, fühlen sich alle besser.

Ich kann sagen: „Ich bin wütend und brauche eine Pause.“ oder „Ich möchte nicht schreien.“ Ich kann tief durchatmen, an einen ruhigen Ort gehen oder etwas malen. Manchmal hilft es, mit jemandem über meine Gefühle zu sprechen.

Ich spüre: Wenn ich meine Wut gut ausdrücke, bleibt unsere Beziehung gut – und ich fühle mich besser.

# SOZIALE ANLEITUNGEN – FAMILIE

## 17. Wenn ich mit meinen Eltern rede, auch wenn es schwer ist

Manchmal gibt es Themen, über die ich lieber nicht reden möchte, weil sie schwer oder peinlich sind. Doch mit meinen Eltern über wichtige Dinge zu sprechen, hilft mir, mich verstanden und unterstützt zu fühlen.

Ich kenne das: Ich habe ein Problem oder eine Sorge, möchte aber nicht darüber reden. Ich habe Angst, dass mich niemand versteht oder ich Ärger bekomme. Aber ich weiss: Wenn ich ehrlich bin, können meine Eltern mir helfen und es wird leichter.

Ich kann sagen: „Ich möchte dir etwas Wichtiges sagen.“ oder „Kannst du mir zuhören?“ Ich kann mir einen ruhigen Moment suchen oder einen Brief schreiben.

Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und den ersten Schritt zu machen.

Ich spüre: Wenn ich offen rede, fühle ich mich besser – und meine Eltern sind für mich da.

## 18. Wenn ich meine Privatsphäre respektiere

Manchmal möchte ich meine Ruhe oder meinen eigenen Raum haben. Es ist wichtig, dass ich und andere unsere Privatsphäre respektieren, damit sich alle wohlfühlen.

Ich kenne das: Ich möchte nicht, dass jemand in meinem Zimmer ist oder meine Sachen ohne zu fragen benutzt. Manchmal bin ich genervt, wenn andere meine Grenzen nicht respektieren. Aber ich weiss: Auch andere brauchen ihren Raum und ihre Privatsphäre.

Ich kann sagen: „Bitte komm später wieder.“ oder „Frag mich vorher.“ Ich kann meinen Raum ordentlich halten und anderen ihren Raum gönnen. Manchmal hilft es, freundlich zu erklären, warum mir das wichtig ist.

Ich spüre: Wenn ich Privatsphäre respektiere und bekomme, fühle ich mich sicher und wohl.

# SOZIALE ANLEITUNGEN – FAMILIE

## 19. Wenn ich meine Eltern bei der Hausarbeit unterstütze

Manchmal habe ich keine Lust, im Haushalt zu helfen, weil ich lieber spielen oder entspannen möchte. Doch wenn ich meine Eltern unterstütze, zeigen wir gemeinsam, dass wir füreinander da sind und das Zusammenleben leichter wird.

Ich kenne das: Ich denke, es ist nicht meine Aufgabe oder ich bin zu müde.

Manchmal vergesse ich zu helfen oder mache nur halbherzig mit. Aber ich weiss: Wenn ich mitmache, freue ich mich, weil ich etwas Gutes tue und meine Familie stolz ist.

Ich kann sagen: „Ich helfe heute beim Tischdecken.“ oder „Ich räume mein Zimmer auf.“ Ich kann kleine Aufgaben übernehmen oder fragen, wie ich helfen kann.

Manchmal macht es sogar Spaß, zusammen zu arbeiten.

Ich spüre: Wenn ich helfe, fühle ich mich wichtig – und alle sind dankbar.

## 20. Wenn ich in der Familie freundlich bleibe

Manchmal ärgere ich mich oder bin müde und reagiere unfreundlich auf meine Familie. Doch freundlich zu bleiben, auch wenn es schwerfällt, macht das Zusammenleben schöner und entspannter.

Ich kenne das: Ich bin genervt und sage Dinge, die ich nicht so meine oder bin kurz angebunden. Manchmal fühle ich mich danach schlecht. Aber ich weiss: Wenn ich freundlich bleibe, fühlen sich alle wohler und wir verstehen uns besser.

Ich kann sagen: „Ich bin müde, aber ich möchte nett sein.“ oder „Entschuldigung, wenn ich kurz unfreundlich war.“ Ich kann tief durchatmen und daran denken, wie ich mich fühle, wenn andere freundlich zu mir sind.

Ich spüre: Wenn ich freundlich bleibe, ist die Stimmung besser – und ich fühle mich wohler.

## 21. Wenn ich meine Ängste teile

Manchmal habe ich Angst vor etwas, zum Beispiel vor der Dunkelheit, vor der Schule oder vor einer Situation. Diese Angst zu teilen fällt mir schwer, weil ich mich vielleicht schwach fühle. Doch wenn ich darüber spreche, kann ich Hilfe bekommen und mich besser fühlen.

Ich kenne das: Ich habe Angst, aber sage niemandem etwas. Ich fühle mich allein mit meiner Sorge und mache mir viele Gedanken. Aber ich weiss: Wenn ich meine Angst teile, verstehen mich andere und können mich unterstützen.

Ich kann sagen: „Ich habe Angst.“ oder: „Kannst du mir helfen?“ Ich kann mit meinen Eltern, Geschwistern oder Freunden reden oder meine Angst aufschreiben.

Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und über meine Gefühle zu sprechen.

Ich spüre: Wenn ich meine Ängste teile, fühle ich mich sicherer – und bekomme Unterstützung.

## 22. Wenn ich ruhig bleibe, auch wenn ich sauer bin

Manchmal bin ich sauer und möchte schreien oder schimpfen. Doch wenn ich ruhig bleibe, auch wenn ich wütend bin, kann ich besser denken und die Situation klären.

Ich kenne das: Ich bin wütend und möchte laut werden oder Dinge werfen.

Manchmal fühle ich mich danach schlecht oder die anderen werden traurig. Aber ich weiss: Wenn ich ruhig bleibe, kann ich besser reden und Probleme lösen.

Ich kann sagen: „Ich bin sauer, aber ich bleibe ruhig.“ oder: „Ich brauche eine Pause.“

Ich kann tief durchatmen, bis ich mich beruhige, oder einen Spaziergang machen.

Manchmal hilft es, die Wut aufzuschreiben oder mit jemandem zu sprechen.

Ich spüre: Wenn ich ruhig bleibe, fühle ich mich besser – und andere verstehen mich besser.

## 23. Wenn ich Konflikte friedlich löse

Manchmal gibt es Streit oder Ärger in der Familie. Wenn ich versuche, Konflikte friedlich zu lösen, wird das Zusammenleben besser und alle fühlen sich wohler. Ich kenne das: Ich werde wütend und will Recht haben. Ich schreie oder ignoriere andere. Manchmal fühlt sich alles schlimmer an. Aber ich weiss: Wenn ich ruhig bleibe und zuhöre, kann ich Lösungen finden.

Ich kann sagen: „Lass uns reden.“ oder: „Ich möchte verstehen, wie du dich fühlst.“ Ich kann tief durchatmen und meine Meinung freundlich sagen. Manchmal hilft es, eine Pause zu machen und später nochmal zu sprechen.

Ich spüre: Wenn ich Konflikte friedlich löse, fühlen sich alle besser – und unsere Familie wird stärker.

## 24. Wenn ich Kompromisse mache

Manchmal möchte ich meinen Willen durchsetzen, aber andere haben andere Wünsche. Kompromisse zu machen hilft, dass wir zusammen glücklich sind und alle zufrieden werden.

Ich kenne das: Ich will etwas Bestimmtes, aber die anderen wollen etwas anderes. Ich ärgere mich oder werde traurig. Aber ich weiss: Wenn ich bereit bin, einen Kompromiss zu finden, fühlt sich jeder gut.

Ich kann sagen: „Ich mache einen Vorschlag.“ oder: „Was können wir gemeinsam tun?“ Ich kann zuhören und überlegen, was mir wichtig ist und was ich geben kann. Manchmal hilft es, auf die anderen zuzugehen.

Ich spüre: Wenn ich Kompromisse mache, fühlen sich alle wohl – und wir verstehen uns besser.

# SOZIALE ANLEITUNGEN – FAMILIE

## 25. Wenn ich meinen Eltern zeige, dass ich sie respektiere

Manchmal vergesse ich, meinen Eltern Respekt zu zeigen, zum Beispiel durch höfliche Worte oder freundliches Verhalten. Respekt zu zeigen ist wichtig für ein gutes Miteinander und liebevolle Beziehungen.

Ich kenne das: Ich bin manchmal genervt oder sage Dinge, die meine Eltern verletzen. Manchmal merke ich erst später, wie wichtig Respekt ist. Aber ich weiss: Wenn ich respektvoll bin, fühlen sich alle besser und ich bekomme mehr Vertrauen. Ich kann sagen: „Bitte“ und „Danke“ sagen oder zuhören, wenn meine Eltern reden. Ich kann nett sein, auch wenn ich müde oder schlecht gelaunt bin. Manchmal hilft es, darüber nachzudenken, wie ich behandelt werden möchte.

Ich spüre: Wenn ich Respekt zeige, sind meine Eltern glücklich – und unsere Beziehung wird stärker.

## 26. Wenn ich eigene Entscheidungen treffe

Manchmal fällt es mir schwer, Entscheidungen zu treffen, weil ich Angst habe, Fehler zu machen. Eigene Entscheidungen zu treffen stärkt mein Selbstvertrauen und macht mich selbstständiger.

Ich kenne das: Ich überlege lange und frage oft andere. Manchmal habe ich Angst, etwas falsch zu machen. Aber ich weiss: Wenn ich Entscheidungen treffe, lerne ich dazu und wachse daran.

Ich kann sagen: „Ich möchte das ausprobieren.“ oder: „Ich entscheide mich dafür.“ Ich kann mir Zeit nehmen, Vor- und Nachteile zu überlegen. Manchmal hilft es, aus Fehlern zu lernen und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Ich spüre: Wenn ich eigene Entscheidungen treffe, fühle ich mich stärker – und ich kann selbstständig handeln.

## 27. Wenn ich anderen in der Familie helfe

Manchmal möchte ich nicht helfen, weil ich denke, es ist nicht meine Aufgabe. Doch wenn ich anderen in der Familie helfe, zeigen wir, dass wir füreinander da sind und stärken unsere Beziehungen.

Ich kenne das: Ich habe keine Lust, zu helfen oder denke, dass andere das schon machen. Manchmal ziehe ich mich zurück. Aber ich weiss: Wenn ich helfe, fühlt sich jeder besser und wir schaffen gemeinsam mehr.

Ich kann sagen: „Kann ich dir helfen?“ oder: „Möchtest du, dass ich etwas übernehme?“ Ich kann kleine Aufgaben machen oder zuhören, wenn jemand reden will. Manchmal macht es sogar Spaß, zusammen zu arbeiten.

Ich spüre: Wenn ich helfe, fühle ich mich wichtig – und die Familie ist glücklicher.

## 28. Wenn ich mich an Familienregeln halte

Manchmal finde ich Familienregeln langweilig oder nicht wichtig. Doch wenn ich mich an Regeln halte, läuft das Zusammenleben besser und alle fühlen sich wohl. Ich kenne das: Ich vergesse manchmal die Regeln oder möchte sie nicht einhalten. Manchmal bekomme ich dann Ärger oder Streit. Aber ich weiss: Regeln helfen uns, gut miteinander auszukommen und uns sicher zu fühlen.

Ich kann sagen: „Ich halte mich an die Regeln.“ oder: „Ich frage, wenn ich etwas nicht verstehe.“ Ich kann daran denken, warum die Regeln da sind, und versuchen, sie zu respektieren. Manchmal macht es stolz, wenn ich die Regeln einhalte.

Ich spüre: Wenn ich die Regeln beachte, fühlen sich alle wohl – und unser Zuhause ist ein guter Ort.

## 29. Wenn ich immer recht haben will

Manchmal möchte ich immer recht haben und lasse keinen anderen zu Wort kommen. Doch nicht immer recht zu haben ist normal und hilft, dass wir besser miteinander umgehen.

Ich kenne das: Ich will, dass meine Meinung gewinnt und streite, wenn andere anders denken. Manchmal fühle ich mich stark, aber ich merke, dass andere sich zurückziehen oder traurig sind. Aber ich weiss: Es ist okay, auch mal falsch zu liegen und von anderen zu lernen.

Ich kann sagen: „Ich höre dir zu.“ oder: „Vielleicht hast du Recht.“ Ich kann offen bleiben und andere Meinungen akzeptieren. Manchmal hilft es, nachzudenken, was mir wichtig ist und was ich loslassen kann.

Ich spüre: Wenn ich nicht immer recht haben will, verstehe ich andere besser – und wir kommen gut miteinander aus.

## 30. Wenn ich nie Danke sage

Manchmal vergesse ich, anderen zu zeigen, dass ich ihre Hilfe oder ihre Freundlichkeit schätze. Danke zu sagen macht die Beziehung schöner und zeigt, dass ich aufmerksam bin.

Ich kenne das: Jemand tut etwas für mich, und ich sage nichts oder vergesse es. Manchmal fühle ich mich schüchtern oder denke, es ist nicht nötig. Aber ich weiss: Wenn ich danke sage, freue ich die andere Person und wir verstehen uns besser.

Ich kann sagen: „Danke, dass du mir geholfen hast.“ oder: „Ich finde es toll, dass du für mich da bist.“ Ich kann kleine Gesten machen oder nette Worte sagen. Manchmal hilft es, daran zu denken, wie ich mich fühle, wenn ich Danke höre.

Ich spüre: Wenn ich Wertschätzung zeige, werden unsere Beziehungen stärker – und wir fühlen uns alle gut.

# Weitere 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

SOFORT ABRUFBAR

Leiterin und Trainerin @Pädagogik+



**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**

