

ICH HÖRE ZU
- MIT MEINEM
KÖRPER!

- ICH HÖRE AUFMERKSAM ZU, WENN JEMAND SPRICHT**
- ICH UNTERBRECHE KEINEN UND ZEIGE, DASS MICH DAS
GESAGTE INTERESSIERT**
- ICH WENDE MICH NICHT AB**

ICH BIN FREUNDLICH

-ICH VERWENDE FREUNDLICHE WORTE

-EIN LÄCHELN KANN VIEL BEWIRKEN!

-IN EINEM STREITGESPRÄCH GEBE ICH NICHT IMMER DEM
ANDEREN DIE SCHULD, SONDERN ERKLÄRE MICH:

"ICH HABE MICH ...GEFÜHLT",

"ICH FAND ES RICHTIG GEMEIN, DASS"

-BEVOR ICH SAUER WERDE, FRAGE ICH NACH:

"WIE MEINST DU DAS?"

-ICH MACHE KEINE WITZE AUF KOSTEN ANDERER

-ICH VERWENDE KEINE VERLETZENDEN WORTE

WIE SAGE ICH "STOPPP!?"

STOPP SAGEN: WENN DIR ETWAS NICHT GEFÄLLT ODER DICH JEMAND STÖRT, SAGE LAUT UND DEUTLICH "STOPP!". DAS ZEIGT, DASS DU ETWAS NICHT MEHR MÖCHTEST.

BLICKKONTAKT: SCHAU DER PERSON, DIE DICH STÖRT, IN DIE AUGEN. DADURCH ZEIGST DU, DASS ES DIR ERNST IST.

DEINE GEFÜHLE AUSDRÜCKEN: TEILE MIT, WIE DU DICH FÜHLST. ZUM BEISPIEL: "ICH FÜHLE MICH UNWOHL, WENN DU DAS TUST." SO KANN DICH DIE ANDERE PERSON BESSER VERSTEHEN.

SAGE KLAR, WAS DU MÖCHTEST. ZUM BEISPIEL: "BITTE HÖR AUF DAMIT!" ODER "LASS MICH IN RUHE!" SO WEIß DIE ANDERE PERSON, WAS DU WILLST.

HILFE HOLEN: WENN DIE ANDERE PERSON NICHT AUFHÖRT ODER DIE SITUATION NICHT BESSER WIRD, SUCHE HILFE BEI EINEM LEHRER ODER EINER LEHRERIN. ES IST WICHTIG, UNTERSTÜTZUNG ZU BEKOMMEN, WENN DU DIR NICHT ALLEINE HELFEN KANNST.