

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
Erfahrungen aus der Praxis.....	6
Fakten zum Thema Mobbing und Konflikte.....	6
Über dieses Buch .....	7
Grundlegendes zur Umsetzung der Übungen und zur Arbeit mit Kindern.....	9
Die Erkenntnisse aus diesem Buch den ganzen Tag über einsetzen.....	12

## Teil 1 – Aufbau einer Anti-Mobbing-Haltung ..... 13

Die Kernübungen .....	13
Übung 1 Die Idee vom harmonischen Klassenraum .....	14
Übung 2 Respektvoll zuhören .....	16
Übung 3 Tolle Zuhörer in unserem Leben.....	17
Übung 4 Tiefes Atmen.....	18
Übung 5 Integrität.....	20
Übung 6 Friedensschwur.....	21
Übung 7 Lass es vor der Tür.....	22
Übung 8 Friedenstisch.....	24
Übung 9 „Stopp – atme – beruhige dich“.....	25
Übung 10 Ich-Botschaften – Einführung.....	27
Übung 11 Ich-Botschaften – Übung.....	29
Übung 12 Reflektierendes Zuhören.....	30
Übung 13 Verantwortung übernehmen .....	31
Übung 14 Konfliktlösungen erarbeiten .....	33
Übung 15 Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung .....	35

## Teil 2 – Miteinander auskommen ohne Mobbing ..... 37

Freundlichkeit und Mitgefühl fördern .....	37
Übung 16 Positive Erinnerungen schaffen .....	38
Übung 17 In Erinnerung bleiben .....	40
Übung 18 Freundlichkeit .....	41
Übung 19 Sich für Freundlichkeit einsetzen .....	43
Übung 20 Freundlich ist cool.....	45
Übung 21 Cool – neu definiert.....	46
Übung 22 Verletzende Worte .....	47
Übung 23 Sich für andere einsetzen.....	48
Übung 24 Über Freundlichkeit nachdenken .....	49
Übung 25 Zuhören .....	50
Übung 26 Ausgeschlossen werden .....	51
Übung 27 Aufmunterungen .....	52
Übung 28 Persönliche Aufmunterungen .....	53
Übung 29 Gerüchte .....	55
Übung 30 Gerüchte entkräften .....	56
Übung 31 Gewissen .....	57
Übung 32 Dem Gewissen folgen .....	58
 Wutmanagement .....	59
Übung 33 Wutauslöser.....	60
Übung 34 Wut und Gemeinheiten.....	61

# Inhaltsverzeichnis

---

Übung 35	Auf Wut reagieren .....	63
Übung 36	Visualisierungen .....	64
Übung 37	„Stopp – atme – beruhige dich“ in realen Situationen.....	65
Übung 38	Beruhigungs-Aussagen.....	67
Übung 39	Kerzen ausblasen (10-Minuten-Übung) .....	68
Übung 40	Weitere „coole“ Methoden .....	69
Übung 41	Sich beruhigen (10-Minuten-Übung) .....	71
Übung 42	So bin ich, wenn ich wütend bin.....	72
Übung 43	Atme aus – atme ein (10-Minuten-Übung).....	73
Übung 44	Wie machen wir uns?.....	74
Übung 45	Reaktionen kontrollieren .....	75
Übung 46	Keine Gewalt! .....	76
Übung 47	Friedensschild .....	77
Übung 48	Lautes Denken (10-Minuten-Übung) .....	78
Übung 49	Wutmanagement – ein Rollenspiel.....	80
Übung 50	Hilfen zum Thema Wut (10-Minuten-Übung) .....	82
<b>Konfliktprävention</b>	.....	<b>83</b>
Übung 51	Die Top 10 der Konfliktgründe .....	84
Übung 52	Strategien zur Konfliktbewältigung – Teil 1 .....	85
Übung 53	Strategien zur Konfliktbewältigung – Teil 2 .....	86
Übung 54	Positive und negative Entscheidungen .....	87
Übung 55	Konflikte beobachten.....	89
Übung 56	Verantwortung statt Anschuldigungen – Teil 1 .....	90
Übung 57	Verantwortung statt Anschuldigungen – Teil 2 .....	91
Übung 58	Bereitschaft zur Lösung von Konflikten .....	92
Übung 59	Bereitschaftsblockaden .....	94
Übung 60	Eigene Bereitschaftsblockaden untersuchen .....	95
Übung 61	Kompromisse suchen (10-Minuten-Übung) .....	96
Übung 62	Keller oder Balkon? – Teil 1 .....	97
Übung 63	Keller oder Balkon? – Teil 2 .....	99
Übung 64	Auf dem Balkon bleiben .....	100
Übung 65	Selbstbewusstes Handeln .....	101
Übung 66	Interview mit einem Konfliktlöser.....	102
Übung 67	Respektvolles Handeln .....	103
Übung 68	Die Würdehaltung.....	105
Übung 69	Prügeleien meiden .....	107
<b>Auf Konflikte reagieren</b>	.....	<b>109</b>
Übung 70	Win-win-Richtlinien zur Konfliktlösung (Wiederholung) .....	110
Übung 71	Konflikte mit unnachgiebigen Menschen lösen .....	111
Übung 72	Ich-Botschaften und reflektierendes Zuhören in Konflikten .....	113
Übung 73	Tratsch und Konflikte.....	115
Übung 74	Konflikte mit Freunden .....	116
Übung 75	Lösungen sammeln (10-Minuten-Übung) .....	117
Übung 76	Gruppenkonflikte – beruhigen.....	118
Übung 77	Gruppenkonflikte – dem Gewissen folgen .....	120
Übung 78	Auf Verletzungen reagieren .....	121
Übung 79	Mit Ausschluss und Ablehnung umgehen.....	122
Übung 80	Physische Kämpfe .....	123
Übung 81	Im Konflikt eines Freundes vermitteln .....	125

# Inhaltsverzeichnis

<b>Beschimpfungen und Hänseleien bekämpfen .....</b>	<b>127</b>
Übung 82 Verantwortung für Beschimpfungen übernehmen .....	128
Übung 83 Auswirkungen von Beschimpfungen .....	130
Übung 84 Die Würdehaltung (Wiederholung, 10-Minuten-Schnellübung) .....	132
Übung 85 Selbstbewusste Reaktionen – Teil 1 .....	133
Übung 86 Selbstbewusste Reaktionen – Teil 2 .....	135
Übung 87 Gemeine Worte und Taten.....	136
Übung 88 Sich von gemeinen Worten und Taten losmachen .....	137
Übung 89 Werkzeuge, um sich loszumachen .....	139
Übung 90 Lernen, sich loszulösen .....	140
Übung 91 „Das war nur Spaß“ .....	141
Übung 92 Umgang mit Sticheleien.....	143
Übung 93 Immun werden gegen Sticheleien.....	144
Übung 94 Helfer werden .....	145
<b>Mit Mobbing umgehen .....</b>	<b>147</b>
Übung 95 Was ist Mobbing? .....	148
Übung 96 Fragen zu Mobbing.....	150
Übung 97 Strategien bei Mobbing .....	152
Übung 98 Hilf dir selbst.....	154
Übung 99 Wenn du mobbst .....	156
Übung 100 Stärke dich aus deinem Inneren heraus .....	158
Übung 101 Programmiere deinen Verstand um .....	159
Übung 102 Projekte, um Mobbing zu verhindern .....	161
Übung 103 Mitgefühl fördern – „Ich weiß, wie das ist“ .....	163
Übung 104 Mut zum Helfen .....	164
Übung 105 Mobbing bekämpfen .....	166
Übung 106 Mehr Übung zum Helfen.....	167
Übung 107 Mobbing auf dem Schulhof .....	169
Übung 108 Von Freunden gemobbt werden .....	171
Übung 109 Auf den Bauch hören .....	173
Übung 110 Schwuchtel, Streber, Freak.....	174
Übung 111 Cybermobbing .....	175
Übung 112 Visualisierung einer Schule ohne Mobbing .....	176
Übung 113 Möglichkeiten, um Mobbing zu beenden .....	177
<b>Unterschiede akzeptieren.....</b>	<b>179</b>
Übung 114 Tritt in den Kreis .....	180
Übung 115 Das bin ich .....	181
Übung 116 Anders und gleich.....	182
Übung 117 Unterschiede können trennen – Teil 1 .....	183
Übung 118 Unterschiede können trennen – Teil 2 .....	184
Übung 119 Vorurteile, Voreingenommenheit und Stereotypen.....	185
Übung 120 Teil der Lösung sein .....	187
<b>Übersicht über die Kopiervorlagen auf der CD.....</b>	<b>188</b>