

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-Haltung13

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 Friedentisch.....	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

Konfliktprävention

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

Auf Konflikte reagieren

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

Beschimpfungen und Hänseleien bekämpfen	127
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
 Mit Mobbing umgehen	 147
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
 Unterschiede akzeptieren	 179
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
 Übersicht über die Kopiervorlagen auf der CD	 188