

<b>1. „Halt's Maul, du dumme Sau!“</b>	
Beschimpfung im Alltag . . . . .	3
<b>2. „Jetzt komm ich dran.“</b>	
Ich- und Du-Botschaften. . . . .	7
<b>3. „Versteh mich doch endlich!“</b>	
Die vier Seiten einer Nachricht . . . . .	11
<b>4. „So hab ich das doch gar nicht gemeint.“</b>	
Missverständnisse sind normal . . . . .	15
<b>5. „Ich kann dich nicht ausstehen!“</b>	
Umgang mit unsympathischen Menschen . . . . .	19
<b>6. „Von wem ich mich beleidigen lasse, bestimme ich.“</b>	
Über das Hören und Reagieren . . . . .	23
<b>7. „Mal könnt ich dich ohrfeigen, mal knutschen.“</b>	
Gefühle können der Motor für unser Handeln sein . . . . .	27
<b>8. „Immer dieses ewige Streiten!“</b>	
Zur Selbstbehauptung in Gesprächen . . . . .	31
<b>9. „Das sehe ich aber anders.“</b>	
Manches ist einfach Ansichtssache . . . . .	35
<b>10. „Du sagst ja gar nichts.“</b>	
Körpersprache ist auch eine Sprache . . . . .	39
<b>11. „Mit dir kann man halt reden.“</b>	
Merkmale guter Gespräche . . . . .	43
<b>12. „Lass mich endlich in Ruhe!“</b>	
Über Grenzen des Gesprächs . . . . .	46

# Liebe Kolleginnen und Kollegen,

als Lehrerfortbildner habe ich bei Trainingskursen und Lehrgängen zu Themen wie Kommunikation, Beziehungen, Konfliktmanagement oder Unterrichtsstörungen immer wieder von vielen von Ihnen gehört, dass Sie unfaire, beleidigende, verletzende, oft unter die Gürtellinie gehende Gespräche der Schüler/innen untereinander und Ihnen gegenüber erleben – und dass Sie etwas ändern wollen.

Auf Grund dieser Erfahrungen sind ein Arbeitsheft für Schüler/innen („Du dumme Sau!“, s. Abb.) und diese kommentierten Kopiervorlagen für Lehrer/innen entstanden mit dem Ziel, dass Ihre Schüler/innen – mit Ihrer Hilfe als Fachfrau/Fachmann – in Gesprächen besser klarkommen

- a) mit sich selbst und mit Gleichaltrigen
- b) mit Erwachsenen (vor allem Eltern, Lehrer/innen).



## Zur Benutzung dieses Lehrerheftes:

Es hat 12 Abschnitte mit jeweils folgenden Unterteilungen:

- **Kommentare** (Vorspann)
- **Beispiele** (Aufwärmten)
- **Überlegungen** (Hirn-Jogging)
- **Informationen** (Wissenswertes)
- **Aufgaben** (Training)

## Das Arbeitsheft ist genau richtig,

für Ihre Schüler/innen, wenn diese

- am Thema interessiert sind,
- durch Beschimpfungen negativ aufgefallen sind,
- wenig davon halten, andere zu beschimpfen,
- sich ärgern, dass sie blöd angemacht werden,
- passende Antworten parat haben wollen,
- ein Gesprächstraining für o.k. finden,
- faire Gespräche führen möchten und dabei ein „Papier-Begleiter“ ihnen wichtige Infos gibt.

## Mit Hilfe des Arbeitsheftes können sie lernen

- sich vor Beleidigungen und seelischen Verletzungen zu schützen,
- mehr Selbstbewusstsein/Selbstbehauptung zu bekommen,
- einfühlsam für sich und andere zu sein,
- ohne „dumme Sau“ in Gesprächen weiterzukommen,
- bei Streitigkeiten Schlimmeres zu verhindern und selbst nicht gleich handgreiflich zu werden.

## Das Arbeitsheft ist völlig überflüssig,

wenn Ihre Schüler/innen

- ein Gesprächstraining für totalen Schwachsinn halten,
- weiterhin wie bisher andere beschimpfen wollen,
- kein Interesse an fairen Gesprächen haben,
- nichts ändern wollen und keinen Bock haben, Neues zu erfahren.

## Die Arbeit Ihrer Schüler/innen hat sich gelohnt,

wenn diese

- erkennen, was in Gesprächen wirklich abläuft,
- passend reagieren und sich sicherer fühlen,
- (fast) keine Beschimpfungen mehr nötig haben.

## Arbeitsheft und Kopiervorlagen sind aufeinander abgestimmt

Die Kommentare in dieser Kopiervorlagensammlung passen auch genau zu den Kapiteln des Arbeitsheftes.

Wenn Sie selbst mehr Informationen und Trainingsmaterial benötigen, so empfehle ich Ihnen folgende Literatur:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Miller, Reinhold:            | Beziehungsdidaktik. Weinheim (Beltz Verlag) (darin: Theorie, Praxis und Modelle des Lehrens und Lernens zwischenmenschlicher Beziehungen)   |
| Miller, Reinhold:            | „Das ist ja wieder typisch!“ Kommunikation und Dialog in Schule und Schulverwaltung. Weinheim (Beltz Verlag) (darin: 25 Trainingsbausteine) |
| Schulz von Thun, Friedemann: | Miteinander reden. Störungen und Klärungen. Band 1 und 2. Reinbek (Rowohlt Verlag) (darin: Grundlagen zwischenmenschlicher Kommunikation)   |

In den Texten verweise ich bei jeweils spezieller Thematik auf einzelne Inhalte der aufgeführten Literatur.

Wertvolle Anregungen und tolle Tipps habe ich bekommen von meiner Frau, von meiner Tochter, von Wolf Melzer (Lehrer) und seinen Klassen, von Jutta Berendt. – Danke!