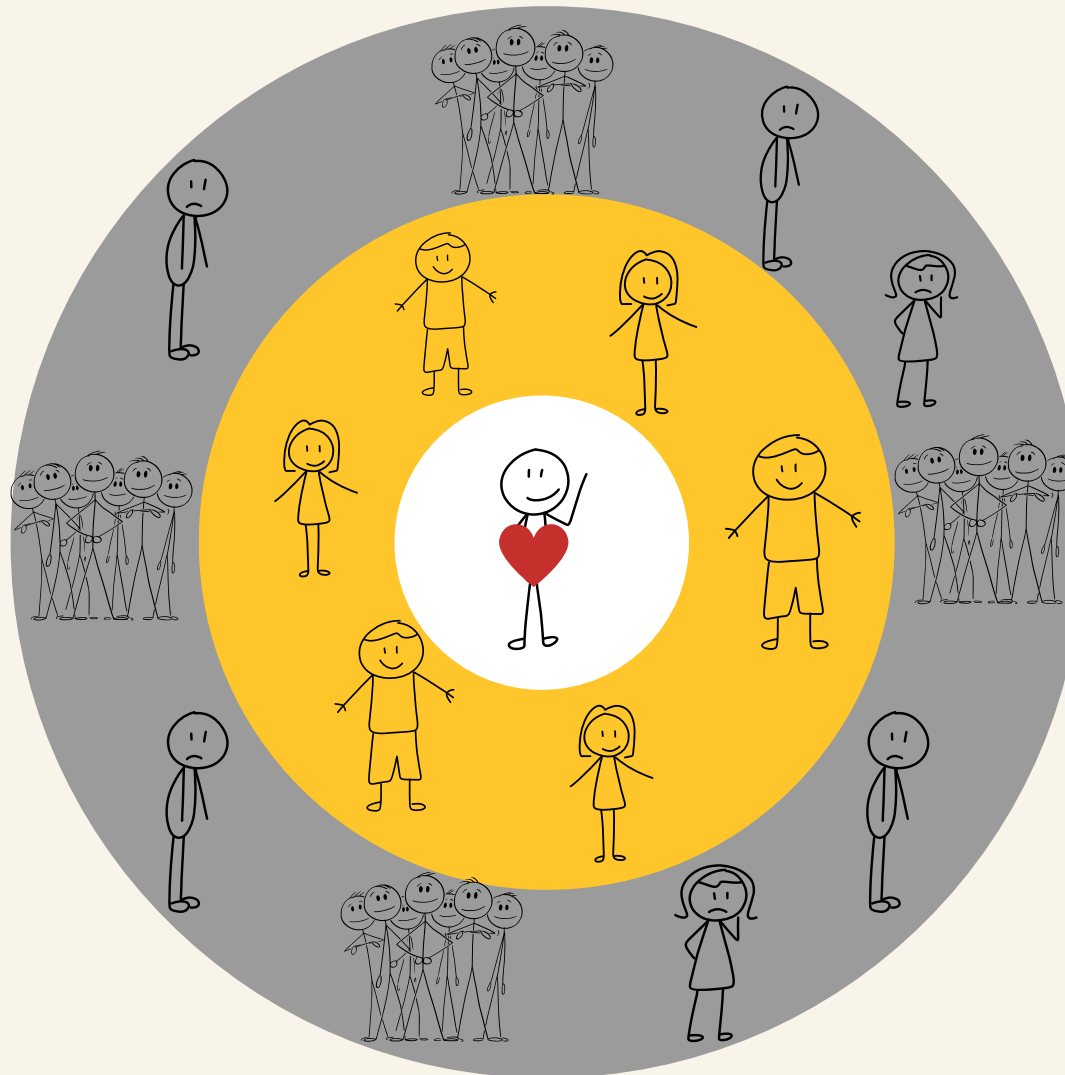


Gemeine Worte lasse ich **nicht** in mein Herz.
Denn ich weiß, dass gemeine Worte ein Herz
verletzen und **Spuren** hinterlassen können.



dein starkes ich

Andere müssen mich nicht mögen, wichtig ist, dass ich mich mag!



*Was andere über
mich denken, ist nur
eine MEINUNG.*



dein starkes ich

Worte sind MEINUNGEN.



**ICH entscheide, ob ich sie annehme
oder nicht.**

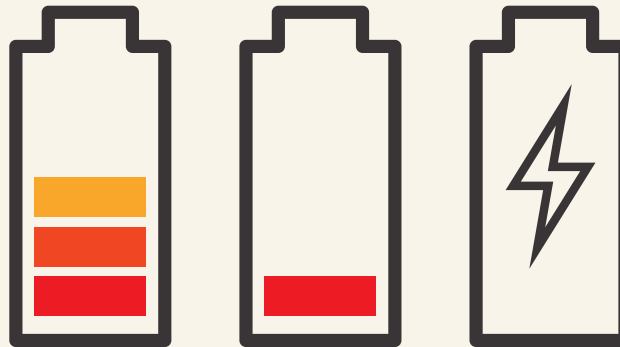


dein starkes ich

**Ich bleibe ruhig und entspannt,
denn in der Ruhe liegt die Kraft.**



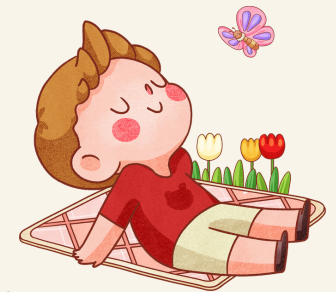
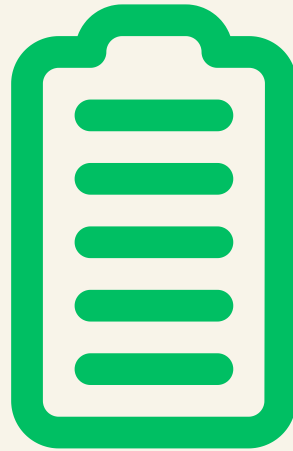
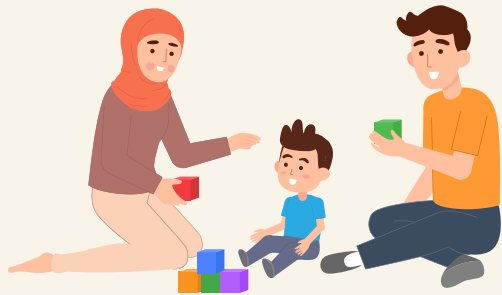
dein starkes ich

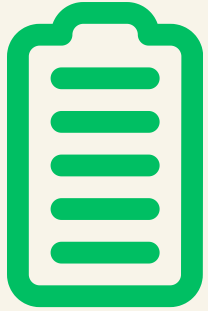


dein starkes ich

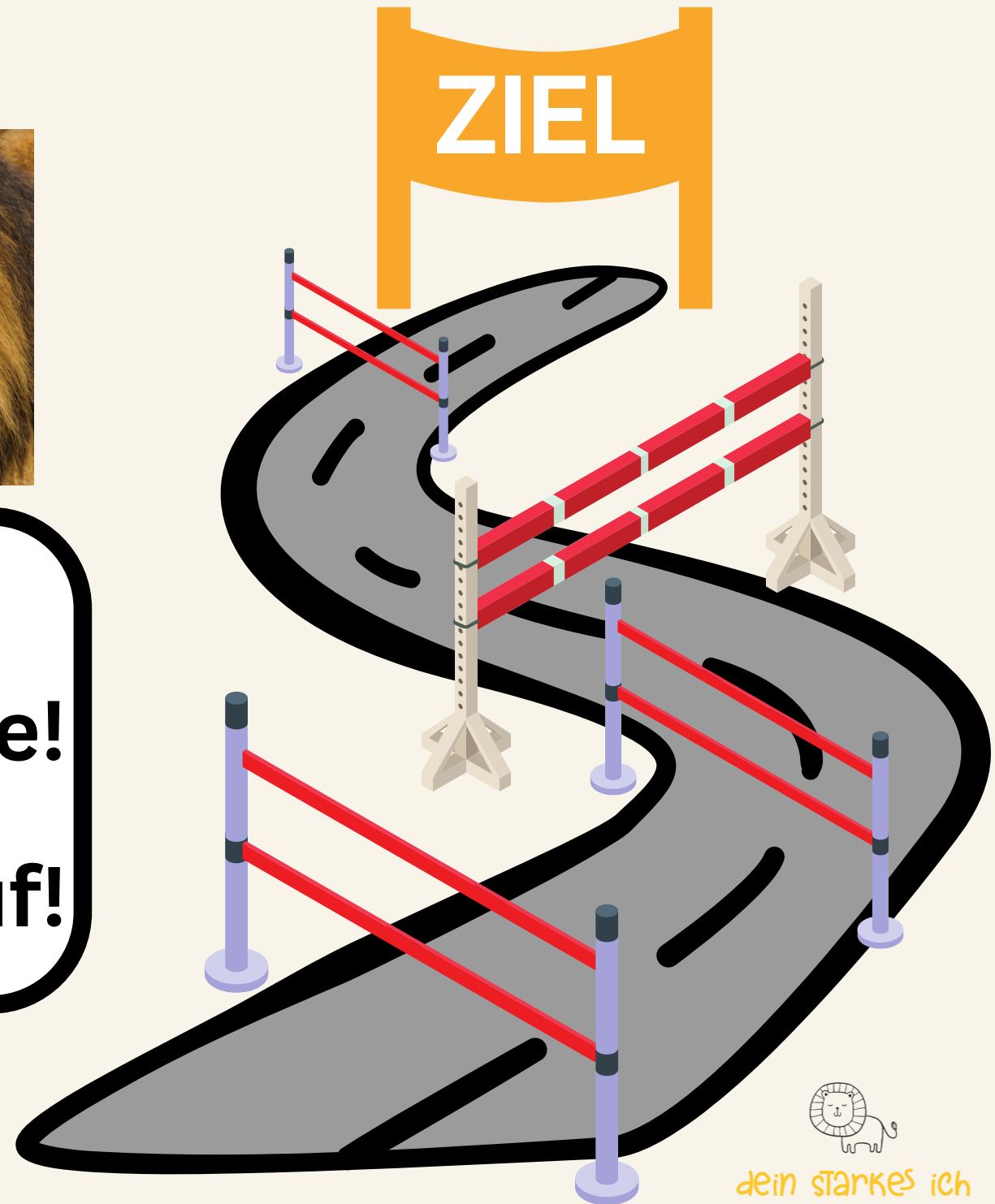
Das gibt mir viel Energie

(wichtig auch für Konfliktsituationen!)





**Ich bleibe dran,
mit hoher Energie!
Ich gebe nicht auf!**




dein starkes ich



K.Z.P.

Komm zum Punkt.

Gib mir den
Ball zurück!

~~Hey!~~

~~Meiner!~~



Meine Aussagen sind klar wie



Diamanten.



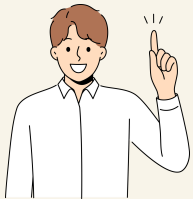
dein starkes ich

Hilfe holen, aber richtig!

4 Schritte beim Hilfe holen:



Was ist genau passiert? Erzähl die ganze Geschichte.



Was hab ich getan, um die Situation zu klären?



Was hat der andere gesagt: *Gewaltandrohung*













Komm bitte mit und hilf mir.



dein starkes ich

So setze ich mich durch:

- ① Klare Aussage   Konflikt beendet ✓
ODER 
- ② Klare Aussage   Konflikt beendet ✓
ODER 
- ③ Klare Aussage   Konflikt beendet ✓
ODER "STOPP!" / "HEY!"
 
- ④ Erneute, klare Aussage   Konflikt beendet ✓

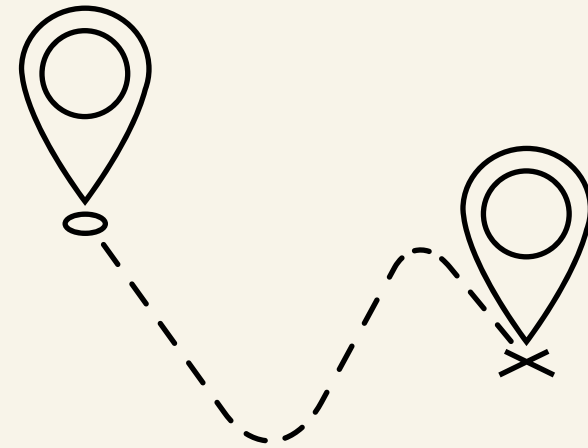
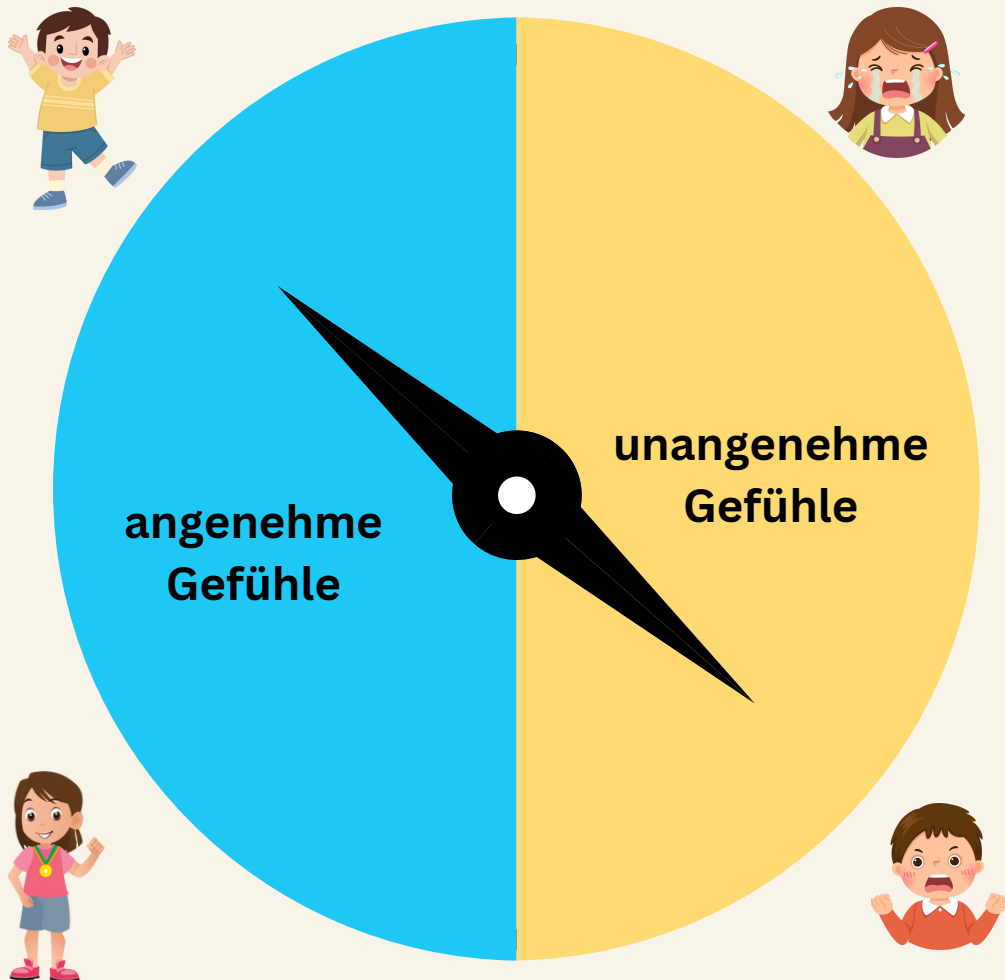




**Alle Gefühle sind erlaubt,
nur nicht jede Handlung!**



Mein **Gefühlskompass** zeigt mir wie es mir geht.



Ich **höre auf meine Gefühle**, denn sie zeigen mir den **Weg** wie ein Kompass.



dein starkes ich

Zauberwort

"NOCH"



Ich kann das NOCH nicht.
Ich schaffe das NOCH nicht.
Das geht NOCH nicht.





F E H L E R

H E L F E R

