

Hitliste der Provokationen: Was mich auf die Palme bringt

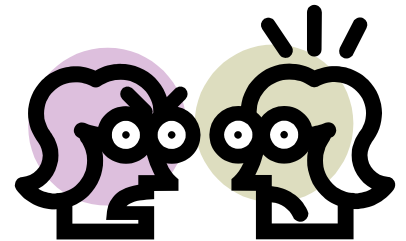
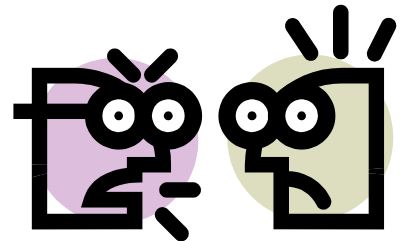
Mit „Provokation“ ist alles gemeint, was dich ärgert oder aufregt. Situationen, in denen du dich hilflos, wütend oder traurig fühlst.

Aufgabe:

Kreuze die Provokationen an, die dich besonders ärgern und ergänze die Liste durch eigene Beispiele. Namen sollen hier nicht genannt werden!



- nicht beachtet werden
- Schimpfwörter an meine Adresse
- „Stinkefinger“ gezeigt bekommen
- wenn jemand meine Hilfe nicht annimmt
- wenn meine Familie beleidigt wird
- geschubst oder angerempelt werden
- angestarrt werden
- ausgelacht werden
- wenn über meine Klamotten gelästert wird
- wenn ich bei einem Spiel ausgeschlossen werde
- wenn ich bei einem Gespräch ausgeschlossen werde
- wenn ich bei einer Party von meinen Schulkollegen/Schulkolleginnen nicht eingeladen werde
- wenn ich immer als Letzte/Letzter ausgewählt werde
- wenn eine Mitschülerin/Mitschüler mir Schulmaterial entwendet
- wenn dir Mitschülerinnen/Mitschüler abschreiben
- wenn du von deiner Mitschülerin/Mitschüler gehänselt wirst
- _____
- _____
- _____

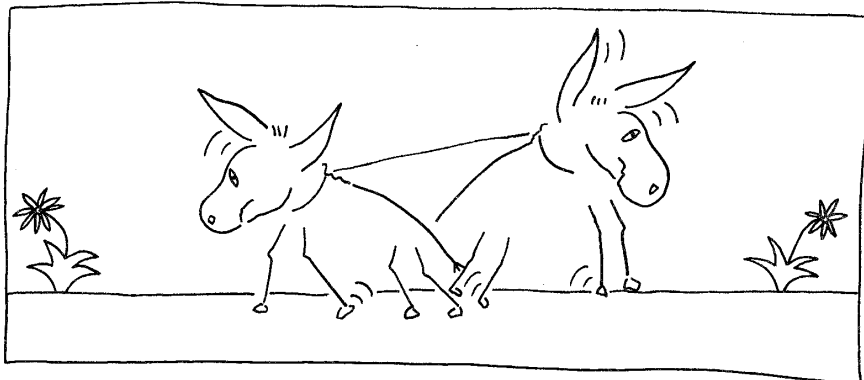


Eselstreit

Typ	Kooperationsspiel, Wettkampfspiel, Unterrichtsgespräch
Ort	Drinnen
Dauer	2 min pro Spieldurchgang
Altersstufe	Ab 8 Jahre
Teilnehmerzahl	2 pro Spieldurchgang
Ziele	Erkennen, dass Kooperation mehr Erfolg bringt als Konkurrenz; konstruktive Konfliktlösungen erarbeiten
Material	Spanngurt, 2 Tische, 2 Stühle, viele Bonbons, Eselpuzzle (M16), Tafel

An die vier Wände eines Raumes werden jeweils gegenüber zwei Tische und zwei Stühle gestellt. Aus der Gruppe werden zwei etwa gleich starke Spieler ausgewählt, die restlichen Schüler setzen sich an die Wände und schauen zu. Die beiden Spieler werden mit einem Spanngurt um die Hüfte Rücken an Rücken in einem Abstand von ca. 50 cm zusammengebunden. Jedem Spieler wird ein Tisch und ein Stuhl zugewiesen. Auf den Tischen liegen jeweils 20 Bonbons. Die Spieler stehen zu Anfang des Spiels in der Mitte des Raumes.

Spieldarstellung: »Das Spiel dauert genau 1 Minute. Ihr dürft den Spanngurt nicht lösen. Ihr habt die Aufgabe, in dieser Minute möglichst viele Bonbons von eurem Tisch zu holen und auf euren Stuhl zu legen. Ihr dürft aber immer nur ein Bonbon holen. Erst wenn ihr das Bonbon auf euren Stuhl gelegt habt, dürft ihr wieder ein neues holen.«



Für den ersten Spieldurchgang sollten zwei Spieler ausgewählt werden, die dieses Spiel als Konkurrenzspiel auffassen, damit die folgenden Spielrunden ebenfalls als Konkurrenzspiel gespielt werden. Nach jeder Spielrunde wird die Beute gezählt und an der Tafel notiert. Nachdem alle Schüler dieses Spiel gespielt haben, verteilt der Lehrer an die Teams jeweils ein Eselpuzzle mit dem Hinweis, dass man dieses Spiel erfolgreicher spielen kann. Das Team, das auf die kooperative Lösung kommt, darf dieses Spiel nun kooperativ spielen. In einer Auswertungsphase kann über verschiedene Konfliktlösungen (Sieg-Niederlage-Schema, konstruktive Lösung) gesprochen werden.

17 Ärgermitteilung

Baustein

Konfliktlösung

Typ	Unterrichtsgespräch, Partnerarbeit, Rollenspiele
Ort	Draußen
Dauer	45 bis 55 min
Altersstufe	Ab 12 Jahre
Teilnehmerzahl	8 bis 30
Ziele	Die Kommunikationsform der »Nicht verletzenden Ärgermitteilung« kennen lernen und einüben, sich der unterschiedlichen Wirkung der beiden Kommunikationsformen »Aggressive Anmache« und »Nicht verletzende Ärgermitteilung« bewusst werden
Material	OHP-Folie »Ärgermitteilung« (M13), Arbeitsblätter »Nicht verletzende Ärgermitteilung« (M14), »Konfliktsituationen« (M15), Stifte

Einführung (ca. 15 min): Ein Lehrer stellt anhand der OHP-Folie »Ärgermitteilung« die beiden unterschiedlichen Kommunikationsformen vor. Es sollte vermittelt werden, dass es wichtig ist, seinen Ärger der Person mitzuteilen, von der man verletzt, gekränkt oder geärgert wurde, damit man seinen Ärger nicht an anderen auslöst und sich nicht zu sehr von der anderen Person einschränken lässt. Um den Konflikt nicht zu verschärfen, sollte die Mitteilung aber so gewählt sein, dass sie den anderen weder verletzt noch beleidigt.

Anschließend werden gemeinsam die drei Schritte der »Nicht verletzenden Ärgermitteilung« an einem konkreten Beispiel an der Tafel eingeübt (z.B.: »Jemand lässt dich bei einem Spiel nicht mitspielen.«).

Vorbereitung der Rollenspiele (ca. 15 min): Jeder Schüler sucht sich einen Partner. Die Zweiergruppen erhalten das Arbeitsblatt »Nicht verletzende Ärgermitteilung« und eine Konfliktsituation (als Konfliktsituationen können auch persönliche Erfahrungen der Schüler dienen). Aufgabe ist es nun, seinen Ärger nach den drei Schritten der »Nicht verletzenden Ärgermitteilung« zu äußern.

Darbietung, Auswertung und Würdigung der Rollenspiele (ca. 20 min): Die einzelnen Rollenspiele werden vorgespielt, von der Gruppe ausgewertet (z.B. »Wie fühlt sich dein Gesprächspartner, wenn du das zu ihm sagst?«) und gewürdigt.

M14 Nicht verletzende Ärgermitteilung

① **Tat benennen**
Sage dem anderen, was dich gestört oder gekränkt hat.

② **Verletzung benennen**
Sage dem anderen, warum dich das gestört hat.

③ **Gewünschtes Handeln benennen**
Sage dem anderen, was er tun soll.

Konfliktsituationen M15

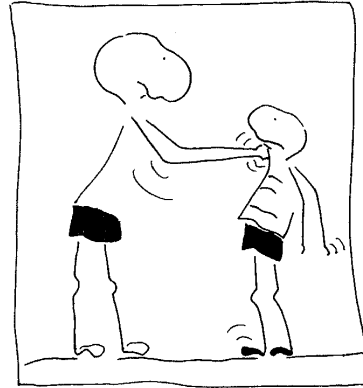
1. Ein Mitspieler lässt dich bei einem Spiel nicht mitspielen.
2. Jemand hat deine Sachen genommen.
3. Jemand hat dich beleidigt.
4. Jemand hat dich geärgert.
5. Jemand hat dich verletzt.
6. Jemand hat dich gekränkt.
7. Jemand hat dich gestört.
8. Jemand hat dich beleidigt.
9. Jemand hat dich geärgert.
10. Jemand hat dich verletzt.

Tilo Benner: Cool bleiben statt zuschlagen!
© Persen Verlag GmbH, Hornburg 2002

Beispiel für eine aggressive Anmache

»Hast du 'ne Macke, du Idiot! Mach das nicht noch mal, sonst kriegst du eine drauf!«

Eine aggressive Anmache beleidigt und verletzt die andere Person. Dadurch wird der Streit meistens noch verschärft und möglicherweise mit Gewalt ausgetragen.



Beispiel für eine »nicht verletzende Ärgermitteilung«

① Tat benennen

Sage dem anderen, was dich gestört oder gekränkt hat.

Beispiel:

»Du hast mir eben gegen mein Schienbein getreten.«

② Verletzung benennen

Sage dem anderen, warum dich das gestört hat.

Beispiel:

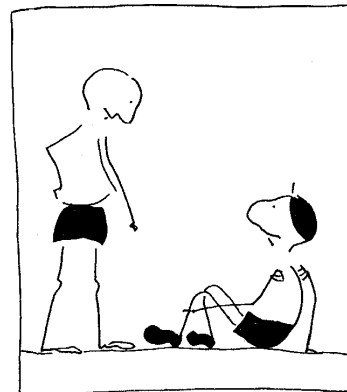
»Das hat mir weh getan.«

③ Gewünschtes Handeln benennen

Sage dem anderen, was er tun soll.

Beispiel:

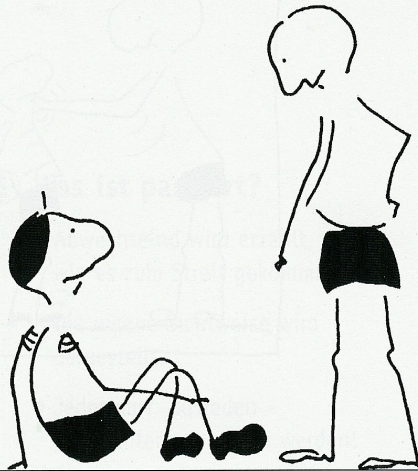
»Pass doch bitte auf, dass das nicht wieder passiert.«



Die »nicht verletzende Ärgermitteilung« benennt die Tat ①, die Verletzung des Gefühls ② und das gewünschte Handeln ③, ohne die andere Person zu beleidigen und damit ebenso zu verletzen.

Ziel der »nicht verletzenden Ärgermitteilung« ist die gewaltfreie Lösung eines Streits.

M14 Nicht verletzende Ärgermitteilung

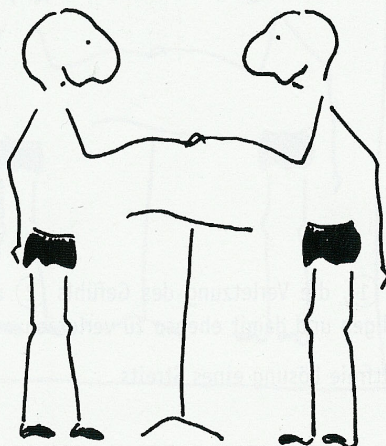
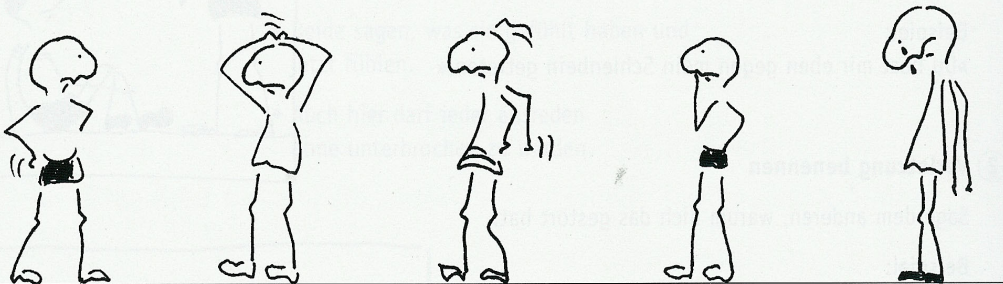


① Tat benennen

Sage dem anderen,
was dich gestört oder gekränkt hat.

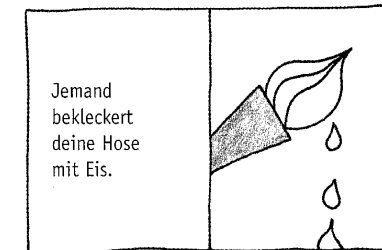
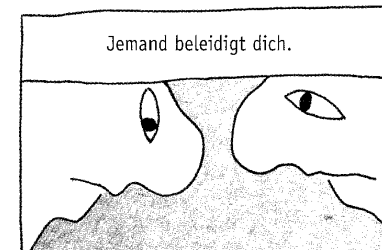
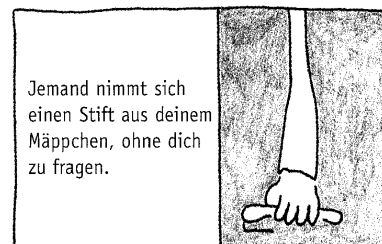
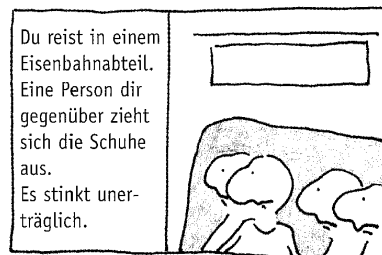
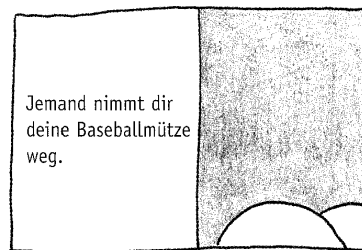
② Verletzung benennen

Sage dem anderen,
warum dich das gestört hat.



③ Gewünschtes Handeln benennen

Sage dem anderen,
was er tun soll.

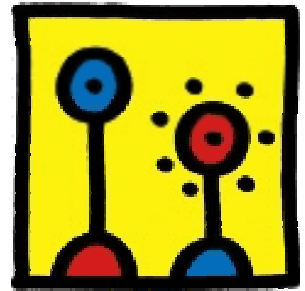


Schneiden Sie die Konfliktkärtchen aus und stecken Sie sie in einen Umschlag.

Tilo Benner: Cool bleiben statt zuschlagen!
© Persen Verlag GmbH, Hornburg 2002

Wie konfliktfähig bist du?

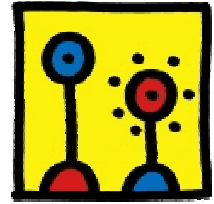
Wie verhältst du dich in einer Konfliktsituation? Wie konstruktiv kannst du streiten? Die nachfolgenden Aussagen geben dir Gelegenheit zu überprüfen, wie es um deine Konfliktfähigkeit steht.



Fragen	nein	ja
Ich neige dazu, meinen Ärger herunterzuschlucken und nichts zu sagen		
Wenn ich unzufrieden und gestresst bin, dann reagiere ich oft ungeduldig und genervt		
Ich streite mit Freunden, Eltern, Lehrpersonen... oft über Dinge, die ich später lächerlich finde		
Manchmal sage ich im Streit Sachen, die mir nachher leid tun		
Wenn ich mich von Freunden, Eltern, Lehrpersonen... verletzt fühle, dann fällt es mir schwer, ihnen zu verzeihen		
Um die Beziehung nicht zu gefährden, erdulde ich auch Verhaltensweisen meiner Freunde, Eltern, Lehrpersonen..., die mich stören		
Ich gebe in einem Streit nicht so schnell nach und kann sehr hartnäckig für meine Überzeugung kämpfen		
Wenn ich mich in einem Streitgespräch persönlich angegriffen fühle, kann ich sehr wütend und laut werden		
Ich neige dazu, dem Frieden zu liebe, nachzugeben		
Im Streit fällt es mir schwer zuzuhören und die andere/den anderen ausreden zu lassen		
Ich halte mich lange zurück, aber wenn mir der Kragen platzt, dann werde ich laut und deutlich		
Es fällt mir eher schwer, mich zu entschuldigen		

Wie konfliktfähig bist du?

Wie verhältst du dich in einer Konfliktsituation? Wie konstruktiv kannst du streiten? Die nachfolgenden Aussagen geben dir Gelegenheit zu überprüfen, wie es um deine Konfliktfähigkeit steht.



Resultat:

Du hast 0 bis 2 mal mit «Ja» geantwortet.

Deine Konfliktfähigkeit ist gut ausgebildet. Du scheinst im Grossen und Ganzen recht konstruktiv streiten zu können. Es sollte dir leicht fallen, deine Streitkultur zu festigen und allenfalls noch zu optimieren.

Resultat:

Du hast 3 bis 5 mal mit «Ja» geantwortet.

Deine Konfliktfähigkeit lässt sich noch verbessern, obwohl sie nicht schlecht ist. Aber du machst dir selbst noch immer in gewissen Streitsituationen das Leben schwer. Wenn du die positiven Seiten deines Streitverhaltens verstärkst, wird sich deine Konfliktfähigkeit weiterentwickeln lassen.

Resultat:

Du hast 6 bis 9 mal mit «Ja» geantwortet.

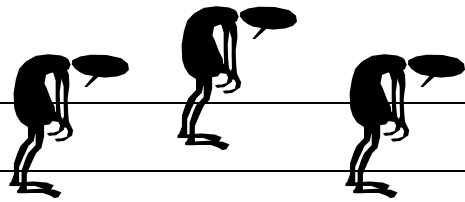
Deine Konfliktfähigkeit ist nicht optimal. Du verhältst dich in Streitsituationen oft entweder zu passiv oder zu aggressiv. Überlege dir, wo du zu nachgiebig bist oder zuviel Druck auf andere erzeugst und vor allem, warum du dich so verhältst.



Resultat:

Du hast 10 bis 12 mal mit «Ja» geantwortet.

Du hast ein grosses Problem im Umgang mit Konflikten. Es wäre sinnvoll, sich über die Ursachen deines Konfliktverhaltens Gedanken zu machen.

Umfrage - Thema Angst



Personen	In welchen Situationen haben Sie Angst?	Wie gehen Sie damit um?
		



Konfliktfähig werden - Weitere Unterrichtsunterlagen

Literaturverzeichnis: Allgemein:

Lehrerbuch und Schülerbuch

Schritte ins Leben, Impulse für den Lebenskundeunterricht 7.-9. Schuljahr
Hurschler, Karl und Odermatt Albert (1993) Zug: Klett und Balmer
(Seitenzahlen in Grobplanung vermerkt)



Buch - Unterrichtsideen:

Cool bleiben statt zuschlagen! Bausteine zur Gewaltprävention 5. - 8. Klasse
Benner, Tino (2002) Horneburg: Persen



Buch - Das Streit-Schlichter Programm

Konflikte selber lösen, Meditation für Schule und Jugendarbeit
Faller, K., Kerntke, W., Wackmann, M. (1996) Mülheim: Verlag an der Ruhr



Spielketten

Remscheider Spielkartei, 24 thematische Spielketten mit über 200 Spielen zum sozialen Lernen, Baer U., Berker, P., Böseke H., Bort, W., Bücken, E. und H., Engelmann A., Freitag, E. (1995) Münster: Ökoptopia

Materialdetails zu den Lektionen:

Lektion:	Wo: (Buch, Unterlagen...)	Seitenzahl
4	<p>Konflikte selber lösen Spiel: Jede gegen jeden TeilnehmerInnen: 6 Dauer: 10 Min.</p> <p>Variante 1 Alle TeilnehmerInnen befinden sich kniend oder sitzend in einem markierten Viereck. Aufgabe ist es, die anderen TeilnehmerInnen aus dem Viereck zu befördern. Alle Mittel sind erlaubt, niemand aber darf stehend agieren.</p> <p>Variante 2 Aufgabe ist es, die Socken der Mitspieler zu erobern. Wer beide Socken verloren hat, scheidet aus.</p>	201

	<p>Variante 3 Die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen geteilt. Aufgabe ist es, die Socken der anderen Gruppe zu erkämpfen (Gruppe gegen Gruppe). Abgewandelt ist es auch möglich, jeweils ein Mitglied aus der Gruppe gegen ein Mitglied aus der gegnerischen Partei gegeneinander antreten zu lassen.</p> <p>Auswertung - Wie habt ihr euch dabei gefühlt? - Wie war es für euch zu siegen bzw. zu verlieren; wie wichtig war es für euch zu siegen? - Habt ihr Gewaltbereitschaft bei euch oder anderen entdecken können?</p>	
Lektion:	Wo: (Buch, Unterlagen...)	Seitenzahl
5	<p>Remscheider Spielkartei C4 Clique und Konflikte Spiel: Spiel mir das Lied vom Tod</p> <p><i>Dauer:</i> 10 Min. <i>Gruppierung:</i> Paar / Gruppe im Kreis <i>Material:</i> Musik - Lied: „Spiel mir das Lied vom Tod „ oder z.B. von Pink Floyd <i>Anmerkung:</i> Wichtig ist die Zeit - das Spiel lebt von der Langsamkeit, die erst ein Erleben ermöglicht. <i>Vorgehen:</i> Zwei Spieler stellen sich im Raum möglichst weit auseinander auf. Wie im Western bewegen sie sich ganz langsam aufeinander, die ganze Zeit mit Blickkontakt. Sie gehen so nah wie sie es aushalten und dann ganz langsam wieder rückwärts gehend auseinander - ebenfalls ohne den Augenkontakt zu verlieren. <i>Auswertung:</i> Welche Gefühle, Phantasien kamen den Spielern? (z.B. Angst, Aggression, Distanz-, Nähewünsche, Ausweichen....) Welche Beobachtungen machte die Gruppe? (Mimik, Gestik)</p>	C4 / 4
Lektion:	Wo: (Buch, Unterlagen...)	Seitenzahl
6	<p>Remscheider Spielkartei C3 Clique und Konflikte Spiel: Ballonreise</p> <p><i>Dauer:</i> 5 - 15 Min. <i>Gruppierung:</i> Spieler stehen auf einem Tisch <i>Material:</i> Tisch <i>Vorgehen:</i> Der Ballon befindet sich über dem offenen Meer und steht kurz vor dem Absturz wegen Überbelastung. Die Ballonfahrer (drei bis fünf Mitspieler stehen auf einem Tisch) sollten einander überzeugen, wie wichtig sie für die Menschheit sind. Jeder ist darauf bedacht, im Ballon zu bleiben. Wer am Wenigsten überzeugt, muss abspringen. Dem Publikum die Aufgabe zukommen, darüber zu entscheiden, wer abspringen muss.</p>	C3 / 3

Konfliktfähig werden - Weitere Unterrichtsunterlagen

Weitere Unterlagen als Ergänzung zum Thema:

Alltagskonflikte durchspielen

Rollenspiele für den Mediationsprozess
Bildungsteam Berlin Brandenburg e. V.

Altersstufen: 12 – 25 / 96 S.,
ISBN: 3-86072-621-8 / 26.80 CHF



Beschreibung:

Es herrscht mal wieder "dicke Luft": Zwei Freundinnen geraten ernsthaft aneinander oder der "Neue" wird systematisch ausgegrenzt - Alltagskonflikte, die die Atmosphäre in einer Gruppe oder Klasse regelrecht vergiften können. Mit Hilfe einer Mediation können Sie diese Konflikte konstruktiv angehen und bewältigen. Wichtiges Handwerkszeug der Mediation ist dabei die Arbeit mit Rollenspielen, deren Settings an der Realität orientiert sind. Die 50 Rollenspiele dieser Sammlung können Sie zur direkten Problembearbeitung in akuten Konfliktsituationen oder zur Ausbildung von Mediatoren nutzen. Methodische und didaktische Hinweise helfen Ihnen beim Einsatz.

Streitschlichtung in Schule und Jugendarbeit

Das Trainingsbuch für Mediationsausbildung

3. Aufl. 2002. 184 S.
MATTHIAS-GRÜNEWALD-VERLAG
ISBN 3786722501/ EUR 21.50



Beschreibung

In der Diskussion um die Gewaltbereitschaft an Schulen wird oft vergessen, dass LehrerInnen und SchülerInnen enorme Ressourcen besitzen, die sie sich trotz Stress bewahren und durch Austausch mit der Außenwelt immer wieder neu erschließen können. Mit dem Konzept der Schulmediation werden vorhandene Ansätze des sozialen Lernens um ein wertvolles Element erweitert. Bei diesem Konfliktlösungsverfahren, bei dem die KonfliktpartnerInnen eine Lösung aushandeln und das mit einer schriftlichen Vereinbarung endet, gibt es nur GewinnerInnen und keine VerliererInnen. Mediation ist immer freiwillig. In diesem Trainingskurs finden LehrerInnen und alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, eine Einführung in die Gesprächstechnik der Mediation und konkrete Arbeitshilfen. Arbeitsblätter für Eltern und SchülerInnen, der Aufbau als Trainingskurs, Kopiervorlagen und Vertragsentwürfe für TrainerInnen machen dieses Buch für alle, die sich für das Konzept der Peer-Mediation interessieren, zu einem unverzichtbaren Arbeitsinstrument.

Lehrer lösen Konflikte

Ein Studien- und Übungsbuch

Beltz Taschenbücher Bd.69 /8. Aufl. Nachdr. 2000.
ISBN 3407220693 / EUR 17,90



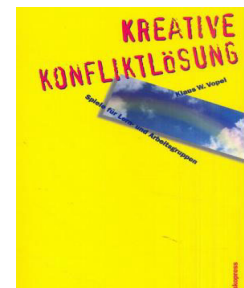
Beschreibung

Dieses außergewöhnlich erfolgreiche Buch wendet sich an Studenten und Referendare ebenso wie an erfahrene Lehrer. Es ist ein Studien- und Übungsbuch, mit dem sich angehende Lehrer auf die Auseinandersetzungen, Belastungen und Schwierigkeiten vorbereiten können, die sie eines Tages zu bewältigen haben. Die im Beruf stehenden Lehrer erhalten Anregungen, die ihnen helfen werden, die Konflikte des Berufsalltags angemessen zu lösen. Das breite Konfliktspektrum aus Schule und Unterricht ist in 300 Beschreibungen dargestellt und in 25 Problemkreise geordnet. Etwa 2000 Handlungsmöglichkeiten werden aufgeführt, die der Konfliktlösung dienen können. Über die dargebotenen Konfliktbeschreibungen hinaus kann der Leser lernen, die von ihm selbst im Schulalltag erlebten Auseinandersetzungen, Belastungen und Schwierigkeiten in ähnlicher Weise zu bearbeiten.

Kreative Konfliktlösung

Spiele für Lern- und Arbeitsgruppen

2001. 325 S. Einband: Kartoniert/Broschiert
ISKOPRESS / ISBN 3894030984 / **EUR 29,90**



Beschreibung

Die Spiele und Experimente dieses Bandes ermöglichen es, einen flexiblen und menschenfreundlichen Umgang mit Konflikten einzuüben: in Lern- und Arbeitsgruppen, Trainings und Teams, in Beratung und Therapie. Die Arbeitsweise ist überwiegend interaktiv und erlebnisbezogen. Folgende Themen werden behandelt:

Ein kooperativer Kontext, Spiele zur Sensibilisierung, Empathie entwickeln, Gefühle einbeziehen, Vertrauensarbeit, Eine kreative Perspektive - CR Spiel mit dem Feuer, Aggression und Provokation, Zurückweisung und Frustration, Differenzen und Ärger, Verhandeln, Konflikte in und zwischen Gruppen, Versöhnung und Konsens, Rituale, Meditationen

Lehrer - Schüler - Konferenz. Wie man Konflikte in der Schule löst.

von Thomas Gordon, Noel. Burch

Broschiert - 311 Seiten - Hoffmann u. C., Hbg. / Erscheinungsdatum: 1977
ISBN: 3455089658

	<p>Hanke , Ottmar <u>Konflikte bearbeiten und lösen, m. CD-ROM/Erziehen: Handlungsrezepte für den Schulalltag in der Sekundarstufe</u> 2004, CORNELSEN VERLAG SCRIPTOR EUR 17,50</p>
	<p>Seeger , Rita / Seeger , Norbert <u>Konfliktklärung in und mit Gruppen</u> Ein effektives Beratungsverfahren durch Konfrontation und Kontakt für alle, die mit Gruppen von Kindern und Jugendlichen arbeiten 2003, AUEREUR 4,80</p>
	<p>Hanke , Ottmar <u>Klasse - ohne Gewalt!</u> 10 Bausteine für den Unterricht. AOL Arbeitsvorlagen 2004, AOL-VERLAG EUR 12,90</p>
	<p>Drechsler-Schubkegel , Karla <u>Schüler lösen Konflikte</u> Verbesserung des Klassenklimas, Abbau von Aggressionen, Ausbildung der Streitschlichter, Mediation im Schulprogramm. Material für die Unterstützung der Lehrkraft in der Sekundarstufe I 2001, AUER EUR 12,80</p>
	<p>Buthmann , Arne / Thon , Cornelia <u>Fair streiten lernen</u> Ein Tutoren- und Präventionsprogramm für die Sekundarstufe 2001, VERLAG AN DER RUHR EUR 21,50</p>