

Sigrun Eder
Daniela Molzbichler
Evi Gasser

 **BAND 7b EXTRA**
WAS!

EXTRA

Clever streiten und
versöhnen
in der Schule und
woanders

KONRAD, der Konfliktlöser



 Edition
Friedenburg



Lebst du ganz alleine auf einer Insel? Wahrscheinlich nicht. Und trotzdem bringt dich manchmal was so richtig auf die Palme. Denn wenn du dich traust, deine Meinung zu sagen, und versuchst dich durchzusetzen, dann wirst du auch ab und zu mit anderen Menschen streiten.

Vielleicht hast du schon erlebt, wie sich ein kleiner Streit zu einem großen Konflikt hochgeschaukelt hat. Ein Konflikt kann wie ein Wirbelsturm sein und allerhand Schäden anrichten. Damit dir das nicht passiert, bereitest du dich am besten in ruhigen Zeiten darauf vor. Konrad hat das nicht getan. Und prompt ist er in einen üblen Streit mit Meeta, seiner Mitschülerin, geraten. Wie der ausgeht, erfährst du hier.

Davon abgesehen findest du in diesem Mit-Mach-Heft eine Menge heraus: Was dich besonders ärgerlich macht oder wie du über heftige Streitereien denkst. Und wie du mit Gleichaltrigen in der Schule und woanders clever streiten und dich danach wieder richtig versöhnen kannst.

Das alles kannst du auch gleich auf Papier üben, denn die zahlreichen Mit-Mach-Seiten laden dich dazu ein. Darüber hinaus hilft dir dein persönliches Konflikttagebuch, den Überblick zu bewahren, wenn du einmal mitten in einem schulischen Konflikt steckst.



Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Mag. Dr. Daniela Molzbichler studierte Politik- und Kommunikationswissenschaften. Sie ist Lehrende an der Fachhochschule Salzburg in den Bereichen Soziale Arbeit und Innovationsentwicklung im Social-Profit-Sektor sowie PR-Beraterin und Trainerin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Konfliktmanagement, Inter- und Transkulturalität, Gender und Diversität. Sie lebt mit ihrer Familie in Salzburg.



Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.



BAND 7b EXTRA
SOWASI!

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



ISBN 978-3-902943-45-3



9 783902 943453

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

1. Auflage Mai 2014
© 2014 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-45-3



BEKÜMMERT DICH MANCHMAL ...

... ein übler Streit? Bestimmt hast du schon mal ein Gewitter erlebt. Ein Streit ist wie Donner und Blitz, er kann längere Zeit bleiben oder auch rasch wieder vergehen. Mit einer aufrichtigen Entschuldigung und freundlichen Worten ist die Streiterei meist rasch gelöst.



Ein Konflikt ist häufig mehr als ein Streit: Er kann lautstark vor Publikum oder im Verborgenen ausgetragen werden und so stark wie ein Wirbelsturm sein. Dann tobt er wild und richtet allerhand Schaden an. Wenn du clever bist, bereitest du dich in ruhigen Zeiten darauf vor. Dann weißt du, wie du den Wirbelsturm erkennen und stoppen kannst.



Ich bin Konrad und inzwischen ein richtiger Experte, wenn es um Konflikte geht. Natürlich würde ich ihnen gerne aus dem Weg gehen. Doch manchmal gehen meine Gefühle mit mir durch wie ein wild gewordenes Pferd. In einer solchen Situation reagiere ich bloß noch, anstatt zu denken.

Wenn ich mich wieder beruhigt und genug Mut geschöpft habe, versuche ich, den Konflikt zu lösen. Das ist ganz schön schwierig! Zum Glück habe ich Fred, meinen besten Freund. Manchmal macht er den ersten Schritt für mich.



Nun geht es aber um dich! Mit meiner Hilfe lernst auch du, Konflikte clever zu lösen. Hol dir dein Schreibzeug und finde auf meine Fragen deine eigenen Antworten.

Viele gute Ideen wünscht dir dein
Konrad



Ich heiße Konrad und bin
zehn Jahre alt.

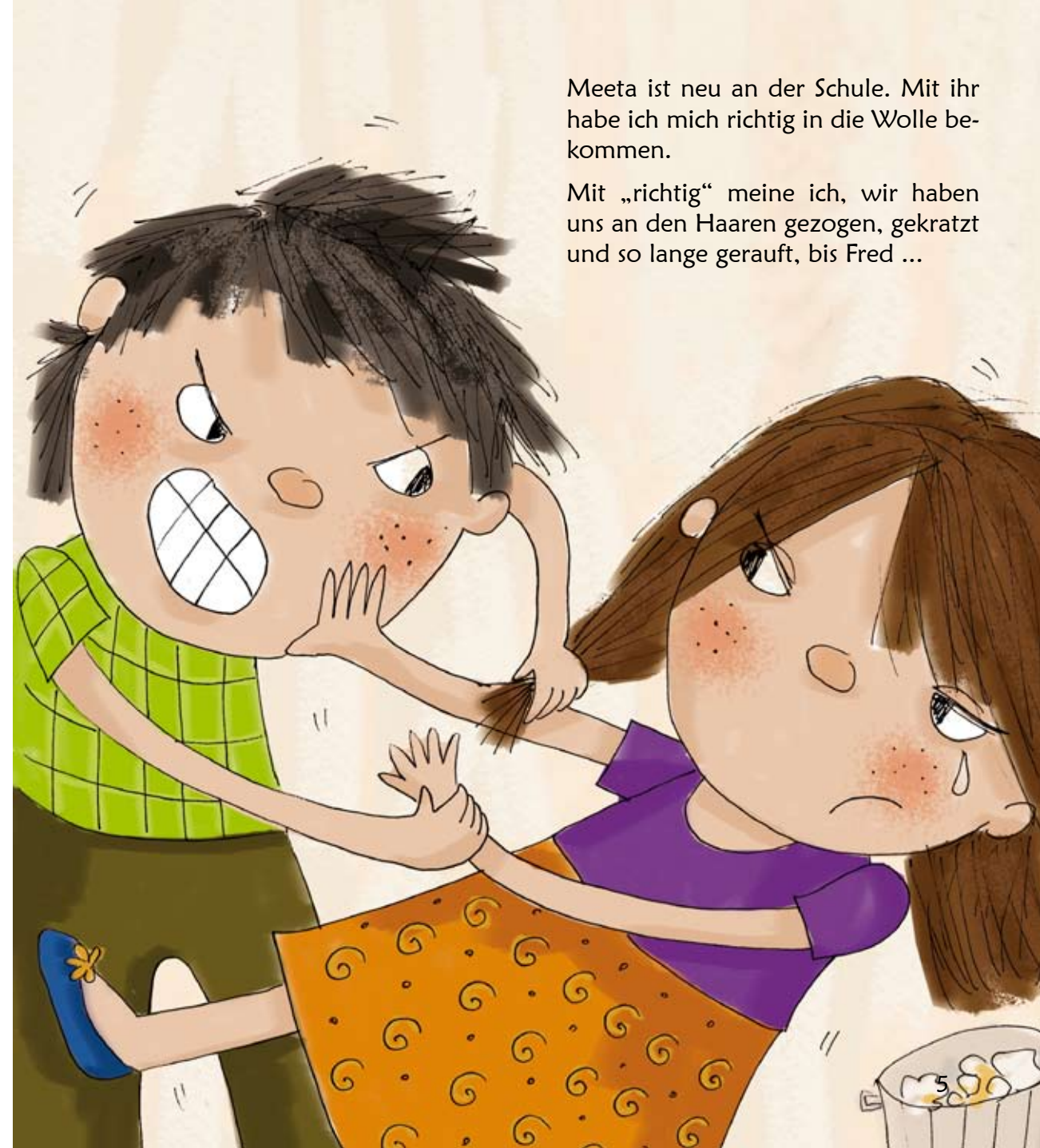


Fred ist mein bester Freund.
Er ist so alt wie ich.



Meeta ist neu an der Schule. Mit ihr
habe ich mich richtig in die Wolle be-
kommen.

Mit „richtig“ meine ich, wir haben
uns an den Haaren gezogen, gekratzt
und so lange gerauft, bis Fred ...



... „Achtung, die Direktorin kommt!“
gerufen hat.



Zum Glück hat sein Trick funktioniert
und uns dazu gebracht, aufzuhören.

Damit hat Fred Schlimmeres verhin-
dert.



Weshalb habe ich bloß so arg mit
Meeta gestritten?



Ich krümme nicht mal meiner
kleinen Schwester Hannah ein
Haar, obwohl sie mich regelmäßig
auf die Palme bringt.





Doch was ist in der Schule passiert?

Meeta hat zuerst nichts gemacht, meint Fred.

Ich bin da anderer Meinung: Sie hat mich angestarrt, ohne einen Pieps zu sagen. Deshalb habe ich mich von ihr gestört gefühlt. Und dann hat sie, obwohl ich es ihr gesagt habe, nicht damit aufgehört.

Vielleicht, weil ich sie bloß angeschrien habe, anstatt zu sagen:



Meeta hat gekichert und sich sogar lustig gemacht über mich. Ich kam mir überhaupt nicht ernst genommen vor.

Deshalb habe ich auf sie gezeigt und sie als Fladenbrotfresserin beschimpft.

Das hat sie wohl sehr verletzt.

Als Rache hat Meeta mein neues Handy aus dem Fenster geworfen. Es hat einen Kratzer abbekommen.

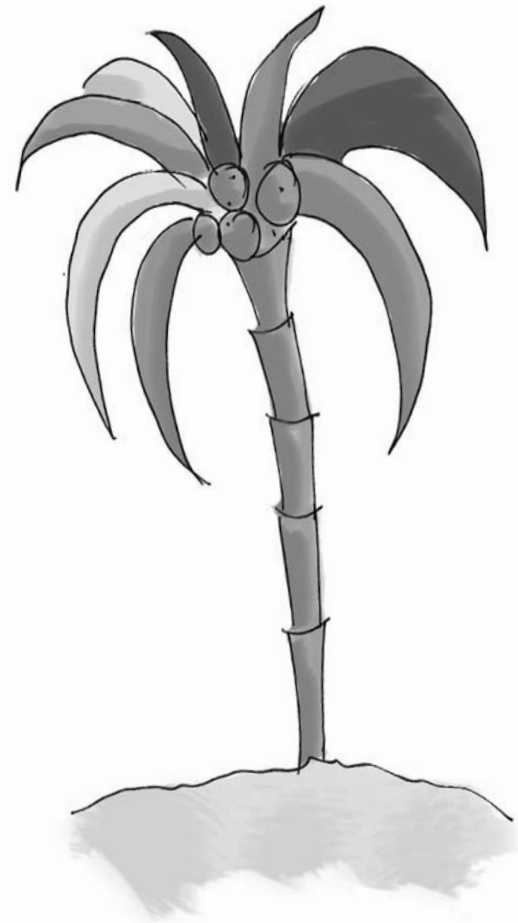


Das hat mich total wütend gemacht!



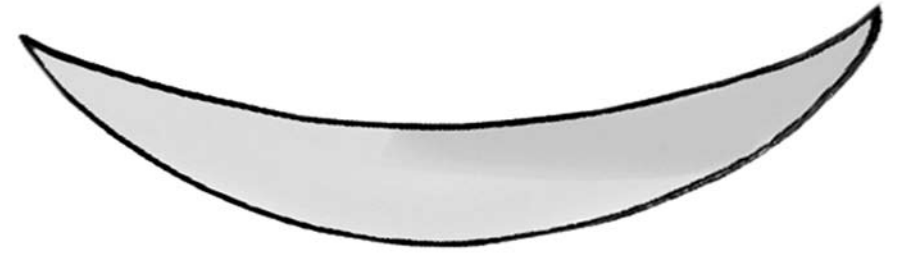
WAS BRINGT KONRAD AUF DIE PALME?

Konrad fühlt sich durch Meeta gestört. Kannst du dich noch daran erinnern, welches Verhalten Konrad auf die Palme bringt? Schreibe alles der Reihe nach auf. Beginne von unten.

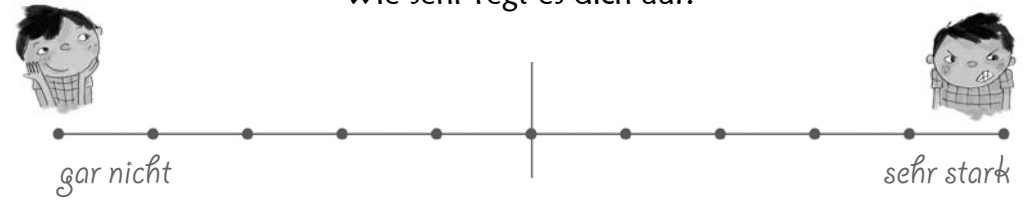


WAS BRINGT DICH AUF DIE PALME?

Was machen oder sagen andere, das dich auf die Palme bringt? Schreibe es auf das Palmenblatt.



Wie sehr regt es dich auf?



Inwiefern macht es dich angriffslustig?



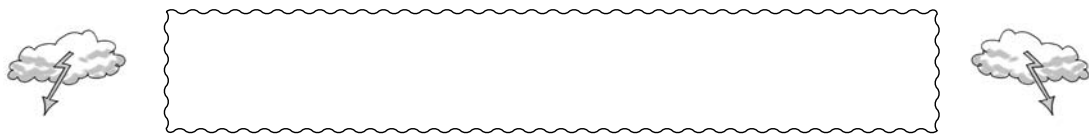
Inwiefern macht es dich traurig, sodass du dich zurückziehst?



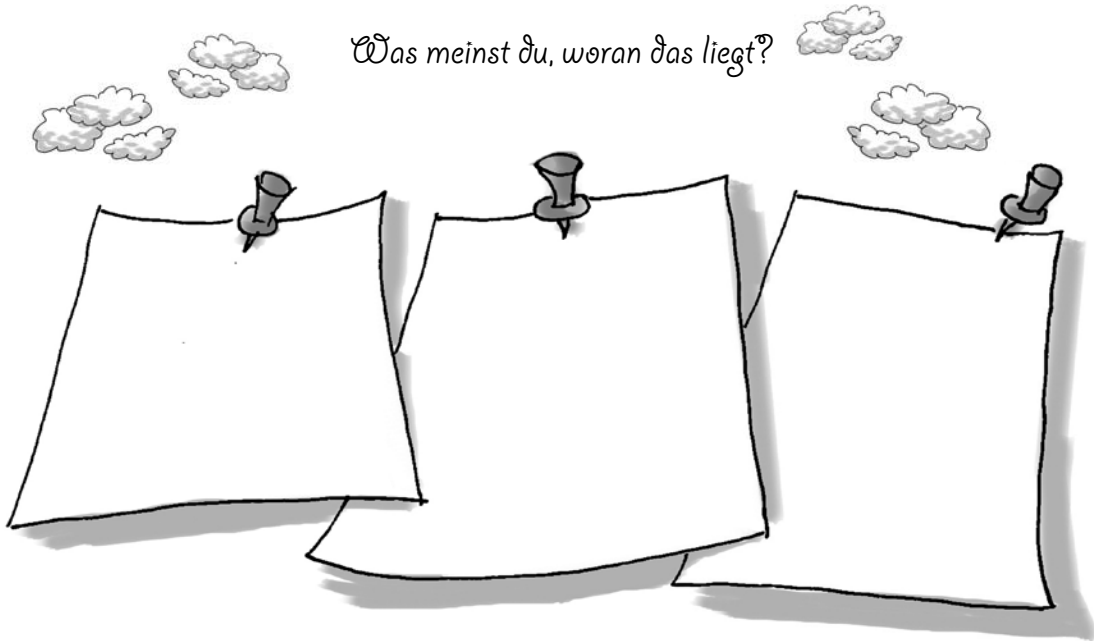
MIT WEM HAST DU MISSVERSTÄNDNISSE?

Du bist im Gespräch mit jemandem. Dabei passiert es, dass du und diese Person, obwohl ihr miteinander spricht, aneinander vorbei redet. Das Ergebnis ist, du oder dein Gegenüber fühlen sich missverstanden.

Mit welcher Person gibt es immer wieder Missverständnisse?



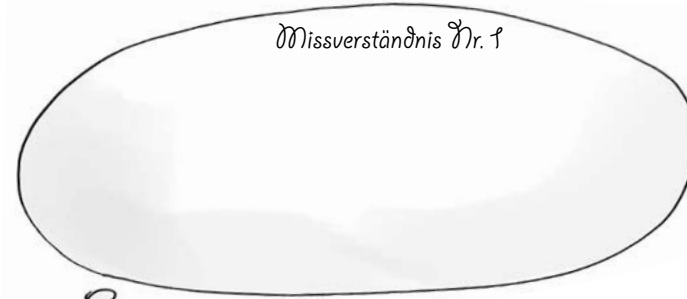
Was meinst du, woran das liegt?



WORUM GEHT ES MEISTENS?

Du weißt, mit welcher Person es immer wieder Missverständnisse gibt. Überlege, welche Missverständnisse typisch sind. Schreibe drei Beispiele auf. Finde heraus, welches Missverständnis dich am meisten nervt, und kreuze die entsprechenden Antworten an.

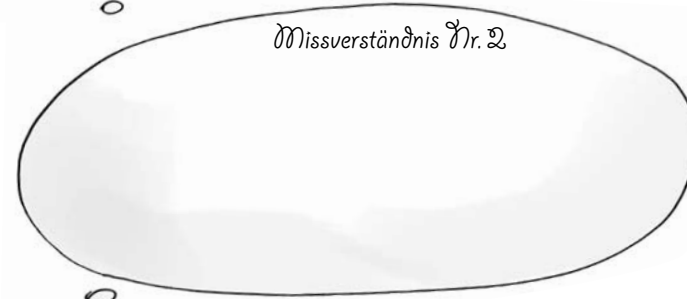
Missverständnis Nr. 1




ärger mich
überhaupt nicht


ärger mich
total

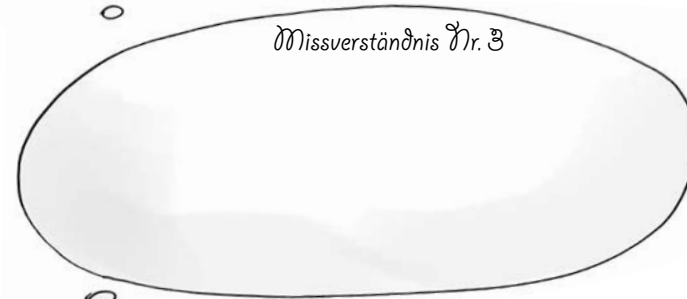
Missverständnis Nr. 2




ärger mich
überhaupt nicht


ärger mich
total

Missverständnis Nr. 3




ärger mich
überhaupt nicht


ärger mich
total

WIE DENKST DU IM KONFLIKT?

Das, was du willst, beeinflusst dein Verhalten. Ganz besonders in einem Konflikt. Du kannst also selbst dazu beitragen, ob sich ein Konflikt verschlimmert oder beruhigt. Kreuze die für dich zutreffende Einstellung an. Du darfst auch mehrere Einstellungen auswählen. Schreibe andere Gedanken von dir dazu.

- „Ich will das beste Ergebnis für mich erzielen.“
- „Ich will meine Wünsche, Bedürfnisse und Ziele unbedingt durchboxen.“
- „Ich bin bereit, fiese Tricks einzusetzen.“
- „Ich will den Konflikt beenden.“
- „Ich möchte gewinnen. Wenn es sein muss, um jeden Preis.“
- „Ich bin der Feind des anderen.“
-
-

WIE FÜHLST DU DICH NACH EINEM KONFLIKT?

Höre in dich hinein und finde heraus, wie du dich nach einem Konflikt fühlst. Kreuze die auf dich zutreffenden Gefühle an.



traurig



wütend



verzweifelt



hilflos



beschämt



siegesicher



schadenfroh



zufrieden



Mein Konflikt-Tagebuch



Die folgenden sieben Seiten sind nur für dich.
Wenn du einmal in einem Konflikt steckst, nimm dir ein wenig Zeit und beantworte die Fragen.
So erhältst du in einer aufwühlenden Situation wieder den vollen Durchblick.



Die Fakten

Heute ist _____, der ____ . ____ . 20 ____

Wer ist mein Konfliktgegner/meine Konfliktgegnerin?

Was ist passiert?

Worum geht's?

Für mich ist der Streitpunkt:

Für den Konfliktgegner/die Konfliktgegnerin ist der Streitpunkt:



Wie geht der Konfliktgegner/die Konfliktgegnerin mit mir um?

- Er/sie schreit.
- Er/sie redet nicht mit mir.
- Er/sie fügt mir Leid zu.
- Er/sie redet schlecht über mich.

Wie gehe ich mit dem Konfliktgegner/der Konfliktgegnerin um?

- Ich schreie.
- Ich rede nicht mit ihm/ihr.
- Ich füge ihm/ihr Leid zu.
- Ich rede schlecht über ihn/sie.

Was hat heute geholfen, den Konflikt zu beruhigen?

- Leider nichts
- Schulpause
- Gespräch mit dem Freund/der Freundin
- Beherztes Eingreifen des Freundes/der Freundin
- Gespräch mit dem Lehrer/der Lehrerin
- Sich aus dem Weg zu gehen
- Sich anzuschweigen
- Sich zurückzuhalten



Mir geht es:



gar nicht gut

sehr gut



Ich denke, dem Konfliktgegner/der Konfliktgegnerin geht es:



gar nicht gut

sehr gut

Urkunde

Dein Foto

ist Experte/Expertin für
cleveres Streiten und Versöhnen.

Er/Sie hat sich intensiv mit dem Thema
gewaltfreies Streiten
befasst.

Außerdem hat er/sie entdeckt, wie er/sie denkt,
fühlt und sich verhält, wenn er/sie an einem
Konflikt beteiligt ist.

Vor allem hat er/sie gelernt,
wie er/sie bestehende
und zukünftige Konflikte
fair lösen kann.



Noch mehr gute Tipps von Konrad:



BAND 7a EXTRA
WAS!

**Konrad, der
Konfliktlöser EXTRA**
Clever streiten und
versöhnen daheim
und unter Freunden



BAND 7
WAS!

**Konrad, der
Konfliktlöser**
Clever streiten und
versöhnen

Möchtest auch du zu einem Spezialisten/zu einer Spezialistin für richtiges Streiten und Frieden schließen werden? In diesem Mit-Mach-Heft findest du viele schlaue Tipps und genug Platz, um alles aufzuschreiben: Zum Beispiel, was dich zu Hause besonders ärgert und wie du Freunden deine ehrliche Meinung sagen kannst, ohne sie zu beleidigen.

Dein persönliches Konflikttagebuch hilft dir außerdem, den Überblick zu bewahren, wenn du einmal mitten in einem familiären Konflikt steckst.

Konrad mag keinen Streit. Doch seine kleine Schwester Hannah und Mitschülerin Meeta schaffen es mit links, ihn auf die Palme zu bringen. Wodurch sich die Wogen wieder glätten und was Konrad über richtiges Streiten lernt, wird in „Konrad, der Konfliktlöser“ vermittelt. Zusätzlich werden Strategien vorgestellt, die das Erkennen, Vorbeugen und Lösen von Konflikten erleichtern.

Die Mit-Mach-Seiten laden Kinder ab 8 Jahren dazu ein, ihr persönliches Konfliktverhalten besser wahrzunehmen sowie gezielt zu optimieren.

BAND 7 BILDER
WAS!

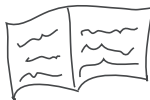


Zoff in der Schule

**Das Bilder-Erzählbuch für cleveres
Streiten und Versöhnen**

Konrad ist wütend. So sehr, dass er in einem heftigen Streit etwas Dummes macht. Das ist ungewöhnlich für ihn. Zum Glück hat Konrad seinen besten Freund Fred. Dieser hilft ihm, die Wogen zu glätten und sogar eine neue Freundschaft zu schließen.

„Zoff in der Schule – Das Bilder-Erzählbuch für cleveres Streiten und Versöhnen“ vermittelt Kindern grundlegende Konfliktlösefähigkeiten. Es unterstützt sie darin, Strategien für gewaltloses Streiten zu entwickeln. Die Mit-Mach-Seiten ermöglichen außerdem, das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren und zu optimieren.



SOWAS!

**Die Sachbuchreihe zu kindlichen
und jugendlichen Spezialthemen**

Hauptautorin: Sigrun Eder

SOWAS! MINI – Für Kinder ab 2 Jahre

Band 1 SOWAS! MINI

Der Wuschelfloh, der fliegt aufs Klo!

Die Geschichte vom kleinen Spatz, der lieber ohne Windel sein wollte.

SOWAS! • SOWAS! EXTRA • SOWAS! BILDER – Für Kinder ab dem Grundschulalter

Band 1 SOWAS! • Band 1 SOWAS! EXTRA

Volle Hose Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 2 SOWAS! • Band 2 SOWAS! EXTRA

Machen wie die Großen Was Kinder und ihre Eltern über Pipi und Kacke wissen sollen

Band 3 SOWAS! • Band 3 SOWAS! EXTRA • Band 3 SOWAS! BILDER

Nasses Bett? Hilfe für Kinder, die nachts einnässen

Band 4 SOWAS!

Pauline purzelt wieder Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Band 5 SOWAS!

Lorenz wehrt sich Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6 SOWAS!

Jutta juckt's nicht mehr Hilfe bei Neurodermitis

Band 7 SOWAS! • Band 7 SOWAS! EXTRA • Band 7 SOWAS! BILDER

Konrad, der Konfliktlöser Clever streiten und versöhnen

Band 8 SOWAS! • Band 8 SOWAS! EXTRA • Band 8 SOWAS! BILDER

Annikas andere Welt Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern