



3XS Selbstvertrauen ®
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung
GEWALTPRÄVENTION

VERHALTEN IN KONFLIKT- UND GEWALT- SITUATIONEN

**Tipps für Kinder und
Jugendliche**

SIG SCHWEIZERISCHES INSTITUT
FÜR GEWALTPRÄVENTION

Daniela & Thomas Richter
www.sig-online.ch

INHALTSÜBERSICHT

AutorInnen und KursleiterInnen 2

Gewalt 8

Was ist Gewalt? 9

Warum übt ein Kind Gewalt aus? 9

Prügeln ist gefährlich 10

Bei einer Schlägerei gibt es nur VerliererInnen 12

Miteinander ohne Gewalt auskommen 14

Den Streit abkühlen 15

Missverständnisse aus dem Weg räumen 16

Frieden schliessen 17

Keine Vorurteile anderen Menschen gegenüber haben 20

Mit allen auskommen 21

Mit «Ich-Botschaften» deine Meinung sagen 23

Gemeinsam einen Kompromiss finden 24

Die Friedensbrücke 25

Wie kannst du dich gegen Kinder wehren? 28

Deine Körpersprache ist wichtig 29

Wie fest darfst du dich wehren? 31

Du wirst mit Worten geplatzt 34

Gruppendruck 40

Dir wird etwas weggenommen 41

Dir wird ein Gegenstand zerstört 42

Du wirst bedroht 43

Du wirst verprügelt 45

Ein anderes Kind wird geplatzt oder bedroht 46

Hilfe holen bei Erwachsenen 47

Wie kannst du dich gegen Kinder oder Erwachsene wehren? 50

Jemand macht dir Angst 51

Jemand will dich überreden 52

Jemand berührt dich unangenehm 53

Jemand ist wütend auf dich 55

Wie kannst du dich gegen Erwachsene wehren? 56

| | |
|--|----|
| Eine erwachsene Person schlägt dich | 57 |
| Eine unbekannte Person will dich weglocken | 58 |
| Eine unbekannte Person will dich ins Auto locken | 60 |
| Du wirst von einer fremden Person überfallen | 62 |
| Hole Hilfe | 63 |

Selbstverteidigungstechniken gegen Kinder 64

| | |
|---|----|
| Wohin darfst du schlagen oder treten, wenn du dich mit Gewalt wehren musst? | 65 |
| Schläge abwehren | 67 |
| Fusstritte abwehren | 68 |
| Tritte und Schläge abwehren, wenn du auf dem Boden liegst | 69 |
| Hinfallen | 70 |
| Befreien, wenn dich jemand festhält | 71 |
| Ablenkungstechniken | 72 |
| Befreien, wenn dich jemand würgt | 75 |
| Befreiungstechniken am Boden | 76 |
| Verteidigung gegen Waffen | 79 |
| Verteidigung gegen eine Gruppe | 80 |

Selbstverteidigungstechniken gegen Erwachsene 82

Angst 86

| | |
|----------------------------------|----|
| Geheimnisse, die Angst machen | 87 |
| Angst in der Dunkelheit | 88 |
| Angst vor einem Auftritt | 89 |
| So kannst du deine Angst abbauen | 89 |

Sicherheit 90

| | |
|------------------------|----|
| Sicherheit zu Hause | 91 |
| Sicherheit unterwegs | 92 |
| Sicherheit im Internet | 94 |