



**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](http://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