



WAS IST STREIT?

Streit, Zank und Konflikte gehören zum Leben dazu. Aber einfach ist der Umgang mit ihnen nicht. Dazu braucht man verschiedene Fähigkeiten und die kann man trainieren.

Kinder – und natürlich auch Erwachsene – können lernen, wie man sich bei Streit verhält. Das kann einem das ganze Leben lang nutzen.

Was bedeutet eigentlich „Streit“?

Schreibe oder male hier hin, was dir dazu einfällt.

Was haben die anderen Kinder geschrieben oder gemalt? Vergleicht eure Ergebnisse. Was ähnelt sich? Was nicht?



WAS FÜHLST DU?

Es gibt viele verschiedene Gefühle. Schau dir mit deinem Banknachbar oder deiner Banknachbarin die Gefühlskarten an und wählt drei Karten aus.

Schreibt auf, wann ihr euch das letzte Mal so gefühlt habt. Überlegt, wie das für euch war.

Karte 1: _____

Situation	Das war für mich:

Karte 2: _____

Situation	Das war für mich:



GEFÜHLSKARTEN

gut gelaunt, entspannt



aufmerksam, interessiert



erwartungsvoll



glücklich





GEFÜHLSKARTEN

zufrieden



heiter



belustigt, albern



stolz



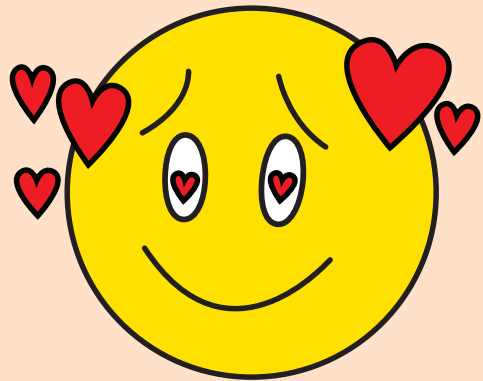


GEFÜHLSKARTEN

aufgeregt



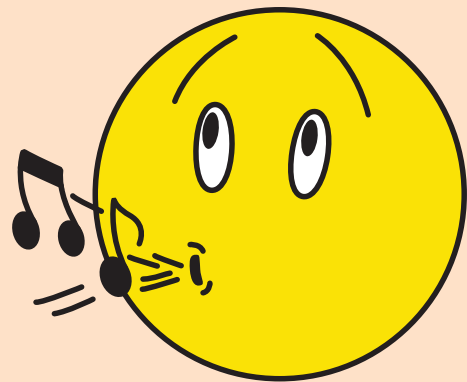
verliebt



schüchtern



unschuldig





GEFÜHLSKARTEN

hungrig



verwirrt, durcheinander



erleichtert



konzentriert





GEFÜHLSKARTEN

nachdenklich



abwartend, skeptisch



gelangweilt



ablehnend





GEFÜHLSKARTEN

müde



krank



enttäuscht



verletzt, einsam





GEFÜHLSKARTEN

hilflos, ratlos



nervös



überrascht



traurig





GEFÜHLSKARTEN

bedauernd



ängstlich



erschreckt



angeekelt





GEFÜHLSKARTEN

neidisch, eifersüchtig



beleidigt



sauer, gereizt



wütend

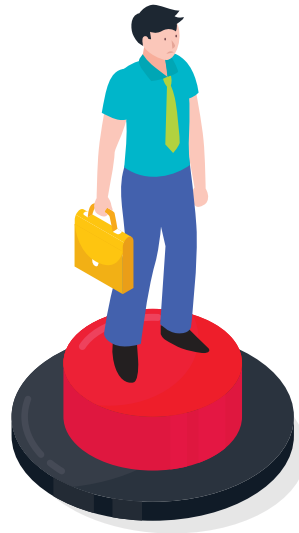




MEIN ROTER KNOPF

Wir haben alle einen „roten Knopf“. Das ist der Punkt, bei dem wir richtig wütend werden und streiten.

Schreibe oder male deine Gedanken zu den Fragen.



Was ist dein „roter Knopf“? Wann wirst du richtig wütend?

Was fühlst du dann? Wo fühlst du das?

Was bemerken die anderen dann?



WAS BRAUCHE ICH?



Was brauchst du in dem Moment?

Empty rounded rectangular box for writing.

Wie kannst du das den anderen erklären?

Empty rounded rectangular box for writing.