

Du möchtest einen persönlichen **Rat, Hilfe oder Empfehlungen?**
Dann empfehlen wir Dir die
Telefonnummer

 **116 111**

Der Anruf ist **kostenlos**. Zwischen
14 bis 20 Uhr (von montags bis
samstags) sind hier Menschen
erreichbar, die Dir helfen können.

Wenn Du möchtest, kannst Du
dort auch mit anderen
Jugendlichen sprechen – vom
Team „Jugendliche beraten
Jugendliche“.



**DETO - Verein zur Förderung
von Demokratie, Toleranz und
interkulturelle Verständigung
Osnabrück e.V.**

Große Schulstraße 53
49078 Osnabrück
0541 - 940 394 610
info@deto-ev.org
deto-ev.org



„KOKOS - KONFLIKT KOMPETENZ OSNABRÜCK“
WIRD GEFÖRDERT IM RAHMEN DES
INNOVATIONSFONDS DES BUNDESPROGRAMMS
„DEMOKRATIE LEBEN!“, THEMENBEREICH
„STÄRKUNG DEMOKRATISCHER
KONFLIKTKOMPETENZEN“.
GESAMTFÖRDERZEITRAUM: 01.03.2023 - 31.12.2024.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms



Demokratie **leben!**

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

**BITTE MACH'
MICH NICHT
AN!**

WIE GEHE ICH MIT
KONFLIKTEN UM?

**Tipps und Empfehlungen
für Deinen Alltag**



1. „Muss das sein?!“ Geh einfach weg

Dich macht jemand an, aber Du möchtest keinen Streit? Dann geh' einfach weg. Warum mit jemanden streiten, wenn es doch nichts bringt?

2. Bleib ruhig und schrei` niemanden an

Das ist nicht immer einfach. Aber wenn Dich jemand anschreit, schrei' nicht zurück. Sag' Deine Meinung in ruhiger Stimme und Sorge dafür, dass der Streit nicht hochkocht. „Keep cool!“

3. Wenn Dir jemand zu nahe kommt ...

Ausnahme: Kommt Dir jemand körperlich nahe und will Dir weh tun, dann schrei' diese Person laut und deutlich an:

4. „Hau` ab und lass mich in Frieden!“

Mach` ganz klar, dass hier für die andere Person Schluss ist.

5. Vermeide Schimpfwörter

Du möchtest keinen Ärger, keine Gewalt? Dann verzichte auf Schimpfwörter. Beleidigungen können zu heftigen Reaktionen führen.



KONFLIKTE SIND NORMAL.

Es gibt kein Leben ohne Konflikte. Aber wichtig ist, wie Du damit umgehst.

Anschreien, beschuldigen oder beleidigen – das muss nicht sein!

Ob

... in der Schule,

... in der Freizeit,

... zu Hause,

... bei Freunden,

... auf dem Schulhof:



Hier einige **Tipps und Empfehlungen**, die Dir helfen können.

Also: **Ausprobieren schadet nicht.**

Schau`, welche Tipps passen und versuch`s mal!

Weitere **Tipps** erhältst Du auch auf dieser Webseite:
<https://bitly.ws/ZnG9>



In Diskussionen ...

6. Nimm` Dein Gegenüber ernst

Hör` dem anderen zu und frag` nach, wenn Du was nicht verstehst. Und mach` Dein Gegenüber nicht lächerlich. Das provoziert nur.

7. Versuche Dein Gegenüber zu verstehen

Versuche, Seine Absichten und Ansichten zu verstehen. Und suche dann nach einer Lösung, mit der alle leben können.

8. Sei` auch mal bereit, nachzugeben

Wenn Du im Gespräch merkst, dass Dein Gegenüber recht hat, nimm` es einfach hin und zieh` Dich zurück. Du stehst sonst auf verlorenem Posten.

9. Kurz vor der Gewalt

Wenn ein Streit „heiß“ wird, berühre nie körperlich Dein Gegenüber und halte Abstand.

Manche Menschen suchen nach Streit. Bei Dir werden diese Menschen keinen finden.

