

Inhalt

Einleitung 5

I. Werde Gewaltexperte

- * Was ist eigentlich Gewalt? 18
- * Wie entwickelt sich Gewalt? 22
- * Welche Gefühle entstehen bei Gewalt? 28
- * Die sieben Tricks der Ärgerer und was du dagegen tun kannst 30
- * Was mach ich, wenn sie angreifen? 32
- * Wie kann man in einer Notsituation, also wenn man bedroht wird, reagieren? 35
- * Wann ist es Zeit für die Notbremse? 37
- * Täter, Opfer, Mitläufer und Zuschauer 38
 - Wer ist an Gewalt beteiligt? 41
 - Was tun Zuschauer? 43
 - Was tun Täter? 45

Tipps & Tricks 49

- ♦ Wie kannst du auf blöde Anmache und Sprüche reagieren? 50
- ♦ Wie kannst du reagieren, wenn du schon in einer ernsten Lage bist? 56

II. Werde Experte für dich selbst

- * Werde dir deiner selbst bewusst 63

Tipps & Tricks 65

- ♦ Wie du dein Selbstbewusstsein trainieren kannst 65

- * Stärke dein Selbstwertgefühl 68

Tipps & Tricks 70

- ♦ Was du machen kannst, um dein Selbstwertgefühl zu stärken 70

- * Werde Gefühlsexperte 74

- * Die sechs Grundgefühle 78

Tipps & Tricks 84

- ♦ Wie du Gefühle besser erkennen und verstehen lernst 84

- * Widersprüchliche Gefühle 88

- * Versteckte Gefühle 92

Zum Knobeln und Forschen 93

- * Ein starkes Gefühl: Angst 96

Wie Angst funktioniert 99

Die gute Seite der Angst 100

Wenn du Angst hast ... 102

Das Erste-Hilfe-Paket gegen Angst 102

- * Ein starkes Gefühl: Wut 104

Wie Wut funktioniert 106

Wenn du Wut hast ... 108

Drei Schritte zum besseren Umgang
mit Ärger und Wut 108

Tipps & Tricks 109

♦ Wie du wieder ruhig und cool wirst 109

* Werde Problemlöseexperte 114

Fünf Schritte zum Lösen von Problemen
ohne Gewalt 118

* Werde Kommunikationsexperte 120

Ich-Botschaften 121

Aktives Zuhören 123

III. Zusammen sind wir superstark

* Ideen zur Verbesserung des Schulklimas 132

Schülerpatenschaften 132

Vertrauenslehrer oder Vertrauenspersonen 133

Verstärkung der Schulaufsicht durch Eltern 133

Buchlektüre 133

Theater 133

Plakatwettbewerb 134

Projekte und Programme 134

Buddy-Projekt 134

Bus-Engel 135

Faustlos 135

Streitschlichtung durch Konfliktlotsen 136

Anhang

- * Glossar 143
- * Rat und Hilfe 151
 - Ansprechpartner und Telefonnummern
in Deutschland, Österreich und
der Schweiz 151
 - Information und Hilfe im Internet 153
- * Literaturverzeichnis 158