

# 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 superstar**

\* 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