



Streiten: Aber richtig!!

Streiten verbindet!

Wo Reibung ist, entsteht auch Wärme.
Wer richtig streiten kann, bleibt friedlich.
So geht's:

Keep cool!

Sei ehrlich!

Lass es raus!

Sei nicht starrköpfig!

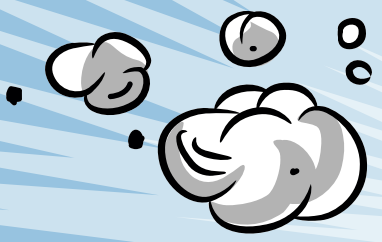
Lieber laut als stumm!

Streiten kann man üben!

Gib dem anderen eine Chance!

Keep cool!

Erst einmal tief Luft holen und nachdenken:

- 
- **Worüber genau habe ich mich geärgert?**
 - **Lohnt es sich wirklich, darüber zu streiten?**
 - **Blinde Wut lässt keinen Platz für Lösungen!**
 - **Wer gleich ausrastet, kommt nicht weiter!**

Aber: Wer sauer ist, kann das auch deutlich machen.

Lass es raus!

Es bringt nichts, alles in sich reinzufressen.

- **Besser ist es, die Wut erst mal verrauchen zu lassen.**
- **Warte aber nicht, bis sich eine „Lava der miesen Gefühle“ angestaut hat.**
- **Wenn dir danach ist, kannst du auch sofort sagen, dass du wütend bist. Aber sage es vorsichtig!**

Nur wenn du sagst, was du willst, können sich andere darauf einstellen.

Sei ehrlich!

Hinter Wut, Ärger, Hass – aber auch hinter sachlichen Argumenten – liegen oftmals andere Gefühle verborgen:

- **Angst, nicht beachtet zu werden**
- **Minderwertigkeitsgefühle**
- **Neid, Missgunst ...**

Sei ehrlich zu dir selbst und zu anderen!
Nur wer die Ursachen für ein Problem kennt,
kann dies auch lösen.

Gib dem anderen eine Chance!

- „Mit dem/der kann man ja nicht reden!“
- „Der/die ist an einer Lösung nicht interessiert!“
- „Dem/der kann man sowieso nicht trauen!“

Solche Gedanken oder Bemerkungen sind nicht hilfreich. Vor allem sind sie eine schlechte Basis für einen cleveren Handel, bei dem du deine Interessen wahren willst.

Sei nicht starrköpfig!

Wenn du wirklich ein Problem lösen willst:

- **Beharre nicht stur auf deiner Meinung.**
- **Setze dich mit den Argumenten anderer auseinander.**
- **Persektivenwechsel (wie ist die Sicht der anderen?)** verhelfen dir vielleicht zu neuen

Lieber laut als stumm!

- **Besser mal laut werden als still und leise abhauen.**
- **Wer sich abkapselt, bringt sich in die Isolation.**
- **Wenn der Qualm verraucht ist, ist vielleicht Austausch und Annäherung möglich.**

Streiten kann man üben!

Streitregeln helfen, Ordnung ins Chaos zu bringen. Ganz wichtig:

- **Andere ausreden lassen.**
- **Konkret auf das Gesagte antworten.**
- **Begrenzte Redezeiten einhalten.**
- **Eine*n „Schiedsrichter*in“ bei Regelverletzungen hinzuziehen.**

In der Schule und auch in der Familie ist es zusätzlich hilfreich, einen Kummerkasten einzurichten, der anonym gefüttert werden kann.