

Medieninhaber und Herausgeber
Circle4 Zentrum für Friedensbildung
Prävention|Nachhaltigkeit|Balance

Rochusplatz 1 | 7461 Stadtschlaining

E-Mail: office@circle4.at

Internet: www.circle4.at

TIPPS

Regeln
Kommunikation
Gewalt
Stressstabilität
Ausgleich



Vervielfältigen mit Quellenangabe gestattet

Regeln Tipps

Regeln für Regeln

Effektive Regeln sind

- | | |
|----------------------------------|--|
| wenige | Je weniger, umso besser! Möglichst nicht weniger als drei, aber nicht mehr als sechs.
Zum Beispiel: eine Verhaltensregel, eine Kommunikationsregel, eine Umgangsregel, eine Eigentumsregel. |
| vernünftig | Brauchen wir diese Regel wirklich? Welche Rechte werden durch diese Regel geschützt? Fördert sie das Lernen? Vermeidet sie Konflikte/Gewalt? |
| verständlich | Kurze und einfache Sätze sollen die Sache auf den Punkt bringen. |
| positiv | Nicht als Verbot, sondern möglichst als Gebot formulieren, ohne "nicht" oder "kein". |
| verbindlich | Die erwünschte Verhaltensweise nicht als "Wir wollen .../Ich will ... sondern zum Beispiel statt: "Wir wollen uns nicht unterbrechen." besser: "Wir lassen andere ausreden und hören uns zu." |
| beobachtbar | Sichtbares, konkretes Verhalten beschreiben. Also nicht einfach "gut" oder "nett sein", sondern zum Beispiel: "Wir helfen uns gegenseitig." bzw. "Ich helfe anderen!" |
| kompatibel / durchsetzbar | Die Regel darf nicht im Widerspruch zu Hausordnung oder Unternehmensleitlinien stehen.
Ist die Einhaltung ohne großen Aufwand kontrollierbar? Was passiert, wenn sie nicht befolgt wird? |
| konsequent | Maßnahmen für Regelverstoß bekanntmachen, formulieren und diese durch-/ausführen. |

Regeln Tipps

Effektive Regeln sind

Die Gruppe stellt gemeinsam Regeln in ihrer Gruppe auf.

Gruppenregeln entwickeln

1. Alle Vorschläge werden gesammelt, diskutiert und bewertet:
 - Welche Regeln sind unabdingbar?
 - Welche sind weniger wichtig?
 - Können wir die vorgeschlagenen Regeln wirklich einhalten?
 - Wie soll gewürdigt werden, wenn die Regeln eingehalten werden?
 - Was soll passieren, wenn sich jemand nicht an die Regeln hält?
2. Anschließend werden wenige, aber bedeutsame Regeln und Konsequenzen für Regelverstöße offiziell beschlossen.
3. Alle Gruppenmitglieder unterschreiben den Regelkatalog.
4. Wenn möglich, die Regeln auch gut sichtbar aufhängen.
5. Es wird ein Zeitraum festgelegt, in dem die Regeln zunächst erprobt werden sollen.
6. Danach wird geprüft:
 - ob das Regelsystem gut funktioniert hat,
 - welche Regeln beibehalten werden, welche verändert werden müssen,
 - wann die Regeln erneut überprüft werden sollen

Regeln Tipps

Effektive Regeln sind

Gesprächsregeln

- ❖ Wir hören einander zu.
- ❖ Wir lassen uns ausreden.
- ❖ Wir gebrauchen keine verletzenden Formulierungen.
- ❖ Wir argumentieren sachlich.
- ❖ Wir reden in angemessener Lautstärke miteinander.

Umgang miteinander

- ✓ Wir helfen einander.
- ✓ Wir behandeln alle gleich.
- ✓ Wir diskriminieren niemanden wegen Äußerlichkeiten, Herkunft, Geschlecht, Sprache, Religion ...
- ✓ Wir tolerieren und akzeptieren andere Meinungen.
- ✓ Wir gehen respektvoll miteinander um und verzichten auf persönliche Angriffe und Beleidigungen.
- ✓ Wir sprechen auftretende Probleme offen an.
- ✓ Wir halten uns an die Gesprächsregeln.
- ✓ Wir halten, was wir versprechen.
- ✓ Wir sind pünktlich.
- ✓ Wir verlassen die Klasse aufgeräumt. Jeder ist für Ordnung und Sauberkeit verantwortlich.
- ✓ Wir dulden keine Gewalt jedweder Art, weder Beleidigungen, Drohungen, Erpressung, Sachbeschädigungen, ... noch körperlicher Gewalt.

Wer gegen die Regeln verstößt

- Entschuldigt sich
- Ersetzt den Sachschaden

Wer die Regeln einhält

- ❖ Bekommt Punkte
- ❖ Erhält ein Geschenk

Regeln für ein faires Miteinander

Kommunikation Tipps

Definition

Aktives
Zuhören -
empathisch
präsent

Aktives Zuhören = „empathisches Hinhören“

Aktives Zuhören ist eine Gesprächshaltung und -technik aus der Gesprächstherapie. Wem es gelingt, das aktive Zuhören und empathische Präsenz im Gespräch sinnvoll einzusetzen, der erhält ein wichtiges Hilfsmittel, um Konflikte rechtzeitig zu erkennen und ihren Gehalt richtig zu deuten. Erst danach kann eine Lösung ins Auge gefasst werden.

Die Grundprinzipien sind

- zeitnehmen bzw. (ein-)planen (Termin ausmachen!)
- sich auf das Gespräch vorbereiten
- präsent und konzentriert sein
- beobachten und nicht werten,
- sich auf das Gegenüber (gefühlsmäßig) einlassen und dies durch die eigene Körperhaltung ausdrücken,
- mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen,
- bestätigende kurze Äußerungen (Kopfnicken, mhm, ach ja ...),
- bei Unklarheiten nachfragen (Habe ich richtig verstanden, dass ... ?),
- Pausen aushalten,
- Geduld haben, nicht unterbrechen, ausreden lassen,
- die Gefühle des anderen erkennen und ansprechen (Dabei ging es Ihnen schlecht? Das hat Sie richtig wütend gemacht?),
- sich in die Situation des anderen versetzen,
- auf die eigenen Gefühle achten (Wie geht es mir mit... ? Ich spüre, dass ich)
- sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen.

Kommunikation Tipps

Effektive Regeln sind

„Brücken
bauen“

Körpersprache

- Nur schulterbreit stehen - dieser Stand wirkt selbstverständlich und ruhig, er fordert nichts.
- Die Intimzone beachten (in Europa üblich: mindestens ca. 60 cm Abstand, bei Jugendlichen eventuell sogar eine Armlänge). Ihr Gegenüber wird den Raum, den Sie ihm geben, spüren und sich akzeptiert und respektiert fühlen.
- Ihre/n Gesprächspartner offen und interessiert anblicken. Er wird sich von "Mensch zu Mensch" behandelt fühlen.
- Auf einen ruhigen Körperausdruck achten - denn Sie nehmen sich Zeit für den anderen.
- Interessiert zuhören und nur lachen, wenn Ihnen danach ist - Sie kommen glaubhaft rüber.
- Ihren direkten Gesprächspartner anblicken, während dieser redet und sonst niemanden.


Kommunikation Tipps

Effektive Gestaltung von Konfliktlösegesprächen

Effektive Regeln sind

Konflikt/e lösen

- Ein Konfliktlösegespräch braucht Zeit und Ruhe. Die erste Erregung muss abgeflaut sein.
- Vereinbaren Sie deshalb mit dem/den Betroffenen einen Termin für ein offenes Gespräch.
- Sind mehrere Jugendliche betroffen, sprechen Sie zunächst mit jedem einzeln.
- Zeigen Sie Offenheit auch in der Sitzordnung. Setzen Sie sich gemeinsam an einen Tisch. Ein Schreibtisch zwischen Ihnen kann von dem Jugendlichen als Barriere (Machtverhältnis!) verstanden werden.
- Nennen Sie zu Beginn den Anlass des Gesprächs und das Ziel, eine gemeinsame Lösung des Konflikts zu finden, nicht eine Standpauke zu halten.
- Analysieren Sie gemeinsam den Konflikt. Geben Sie zuerst dem Jugendlichen Gelegenheit zur Stellungnahme und seine Sicht des Geschehens darzulegen.
 - Was ist los?
 - Wer ist beteiligt?
 - Was sollte erreicht werden? (nicht die Schuldfrage klären)
 - Was soll sein?
- Vermeiden Sie, zu Richtigstellung und Diskussion überzugehen, sondern teilen Sie nun Ihre Sicht des Geschehens mit.
- Stellen Sie anschließend Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Sichtweisen fest.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Lösungsansätze und entscheiden Sie sich gemeinsam für eine Lösung:
 - Zwischen Mensch und Problem unterscheiden.
 - Zwischen Positionen, Interessen und Bedürfnissen unterscheiden
 - Die verschiedenen Ebenen des Konflikts beachten
 - ach "win-win"-Lösungen suchen

- 
- Konflikte mit den Beteiligten lösen
 - Fassen Sie zum Schluss die wichtigsten Ergebnisse noch einmal zusammen, halten Sie sie schriftlich fest. Händigen Sie dem Jugendlichen eine Kopie aus.

Kommunikation Tipps

Effektive Regeln sind

Kritik

Kritik ist notwendig, damit Ihre Jugendlichen aber auch Kollegen Fehler erkennen und Verbesserungen (oder Lösungen) finden können. Beachten Sie folgende Regeln, damit auch Ihr Gegenüber **Kritik** als **konstruktiven** Hinweis und nicht als Angriff versteht:

- Beschränken Sie sich in Ihrer Kritik auf Fakten. Kritisieren Sie niemals die Person, sondern nur das Verhalten/Handeln.
- Verallgemeinern Sie nicht. Hüten Sie sich vor Rundumschlägen aus der Reihe "Du taugst sowieso nichts". Solche Kritik ist destruktiv. Sie erreichen damit nur, dass Ihr Gegenüber sich vor Ihnen verschließt.
- Kritisieren Sie Ihren Gesprächspartner nicht in Gegenwart Dritter. Das kann von ihm als Bloßstellung empfunden werden.
- Wählen Sie eine günstige Zeit und nehmen Sie sich Zeit. Ist der Kritisierte in Zeitnot, hört er womöglich nur mit halbem Ohr zu. Sind Sie in Zeitnot, finden Sie vielleicht nicht die richtigen Worte.
- Fassen Sie sich kurz. Erklären Sie klar und deutlich, was Sie stört. Setzen Sie dazu die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation um und/oder benutzen Sie Ich-Botschaften. Dadurch fühlt sich der Andere nicht angegriffen und ist offener für eine Lösung.
- Achten Sie auf die Körpersprache. Und beachten Sie die intime Distanzzone.
- Lassen Sie dem Kritisierten eine Lösung offen, bei der er sein Gesicht wahren kann. Besser noch: Suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung.

Effektive Regeln sind

Lob

Damit sich Ihr Gegenüber auch wirklich über ein **Lob** aus Ihrem Mund **freuen** kann:

- Verzichten Sie darauf, Lob nur als "Verpackung" für Kritik zu missbrauchen.
- Wenn Sie Lob aussprechen, loben Sie - und lassen Sie das "... aber" weg.
- Loben Sie ohne Hintergedanken, und hängen Sie nicht hinter das Lob einen Wunsch oder eine Erwartung an.
- Loben Sie nur, wenn Sie es ehrlich und aufrichtig meinen. Wenn Lob zu dick aufgetragen oder sogar strategisch eingesetzt wird, wird es unglaubwürdig.
- Übertreiben Sie es nicht mit dem Lob.
- Loben Sie nicht für Selbstverständlichkeiten. Wer alles und immer in den Himmel lobt, erzielt mit seinen Worten keine Wirkung mehr.

Kommunikation Tipps

Feedback

Feedback geben

beschreibend

Konkrete Bildern und Handlungen und deren Auswirkungen werden beschrieben.

persönlich

Gefühle, Vermutungen werden als subjektiv dargestellt. Die Aussagen sind Ich-Botschaften.

freiwilliges Angebot

Feedback ist die Chance, sich selber besser kennen zu lernen, Selbstbild und Fremdbild zu vergleichen. Das Angebot ist: Andere bieten mir ihre Sichtweise von mir an.

behutsam

Damit wird Beziehung gefördert.

gezielt

Auf eine klare Fragestellung eine klare Antwort erhalten.

eigenverantwortlich

Mit einem Bewusstsein über mögliche Auswirkungen des Feedbacks. Ich entscheide mich, was ich wirklich sagen will.

auch positiv

Feedback soll auch positive Gefühle und Wahrnehmungen umfassen.

Feedback nehmen

zuhörend

Ruhig zuhören und das Gesagte wirken lassen. Zuhören, wie die Wahrnehmung der anderen Person ist. Keine Verteidigung oder Rechtfertigung.

als Herausforderung Freiwillig

Nachfragen bei Unklarheiten. Kritische Rückmeldungen als Lernchance.

eigenverantwortlich

Ich muss Feedback nur annehmen, wenn ich mich dazu wirklich in der Lage fühle. Ich entscheide, wie ich auf ein Feedback reagieren will, was ich zurückmelden möchte.

wertschätzend

und dankend annehmend

Ich freue mich über Anerkennung, Stärken und Erfolge. Feedback als Geschenk.

Gewalt Tipps

Grundregeln

**Verständigung und
Einigung**

Es wird im Kollegium besprochen und klar definiert, was unter Gewalt verstanden wird. Es wird Einigkeit erzielt, dass Gewalt nicht toleriert wird.

Handlungsrahmen

Es wird ein Handlungsrahmen erarbeitet, der Verhaltensweisen bei spezifischen Vorkommnissen beschreibt und Hilfsangebote umfasst.

Regeln kommunizieren

Die Verhaltenserwartungen werden klar an die Jugendlichen weitergegeben.

auf Einhaltung achten

Es wird darauf geachtet, dass die vereinbarten Regeln eingehalten werden.

bei Gewalt eingreifen

Bei beobachteten oder mitgeteilten Gewaltsituationen wird **sofort** eingegriffen

Start - NEIN zur Gewalt

Gewalt Tipps

Was tun?

Intervention bei Gewalt(vor)fällen

Zur Absicherung der eigenen Überlegungen empfiehlt sich jeweils eine Beratung mit Kollegen.

wahrnehmen

Was ist passiert?

Beschreiben Sie die Situation oder rufen Sie sich die Situation ins Gedächtnis zurück. Beschreiben Sie bitte nur das, was Sie tatsächlich selbst wahrgenommen haben. Interpretieren Sie nicht.

analysieren

Warum ist es passiert?

Was könnte zu der Situation geführt haben?

Stellen Sie Hypothesen darüber auf, was die Situation ausgelöst haben könnte - nicht, wer Schuld hatte:

Was wollten die beteiligten Jugendlichen mit ihrem Verhalten erreichen?

Wie könnten die Jugendlichen sich gefühlt haben?

Stellen Sie diese beiden Fragen auch den beteiligten Jugendlichen.

handeln

Was kann/muss ich tun/Was können/müssen wir tun - sofort - mittel- und langfristig?

sofort (Sonderfall)

Die Situation beenden, Opfer schützen, sprechen Sie, wenn möglich, einzeln mit den Beteiligten, bei Körperlicher Gewalt: eventuell Täter festhalten

Wenn das ohne Eigengefährdung nicht möglich ist: Hilfe holen, Täter genau beobachten, um der Polizei genaue Hinweise geben zu können.

kurzfristig

Das Gespräch mit allen Beteiligten suchen, zunächst einzeln, dann gemeinsam. Situation klären, Lösungen gemeinsam suchen

Lösungen festhalten - gewährleisten, dass sie auch umgesetzt werden (eventuell Unterstützung durch Mediation)

mittel- und langfristig

Je nach Ursachen und Motiven Maßnahmen auf der Gruppenebene und gleichzeitig Maßnahmen auf der Ebenen der Ausbildungseinrichtung einleiten. Ein zusätzlicher Austausch mit Eltern/Erziehungsberechtigten und anderen Institutionen und Partnern im Netzwerk, Beratung durch externe Fachleute, Fortbildung und so weiter kann die Maßnahmen unterstützen

Gewalt Tipps

Präventivmaßnahmen

Gewaltprävention

Soll ein Gewaltpräventionsprogramm eingeführt werden, so ist es hilfreich, bei der Planung folgende Schritte festzulegen:

1. Problemanalyse, -bearbeitung und -kommunikation (faktenbasiert, zum Beispiel Erfassung der Information mit Hilfe von Fragebögen).
2. Bestimmung der Zielgruppe der Prävention (zum Beispiel alle Jugendlichen)
Festlegung des Settings, in dem die Aktivität stattfinden sollen (zum Beispiel in den einzelnen Klassen).
3. Definition eines übergeordneten Ziels und von Unterzielen (Null-Toleranz bei Gewalt unter Jugendlichen als Hauptziel, Förderung der sozialen Kompetenz als Unterziel).
4. Auswahl geeigneter Präventionsmaßnahmen (Trainingsprogramm entwerfen? Externe Schulungen/Berater beiziehen?).
5. Einholen von (finanziellen/zeitlichen/räumlichen) Ressourcen.
6. Einbindung des Umfeldes (zum Beispiel Bekanntgabe der Initiativen in der Gemeinde durch lokale Presse).
7. Entwicklung/Auswahl der Materialien.
8. Einstellung/Training des Personals.
9. Implementierung und regelmäßige Überwachung des Präventionsablaufs (zum Beispiel Einrichtung von Fokusgruppen zum Erfahrungsaustausch).
10. Evaluation der Wirksamkeit/Machbarkeit der Maßnahmen (zum Beispiel Wiederholung der anfänglichen Fragebogenerhebung, persönliche Interviews, Feedback....).

Gewalt Tipps

ohne Körpereinsatz

versuchen
Sie...



NICHT DEN

„HELDEN“

ZU SPIELEN

Eingreifen in kritischen Situationen

- Sprechen Sie ruhig und leise.
- Sprechen Sie mit der Person.
- Bleiben Sie sehr sachlich, wenn die Person sich aufregt.
- Beobachten Sie Brust und Augen. (Heftige Bewegungen der Brust kündigen aggressive Reaktionen an.)
- Bleiben Sie nahe bei der Person (Anmerkung: mindestens eine Armlänge Distanz) und schenken Sie ihr Aufmerksamkeit.
- Bleiben Sie geduldig und geben Sie nicht auf.

➤ Wenn sich die Aufregung der Person bis an die Grenze zum Angriff steigert:

- Bleiben Sie bei Ihrer sachlichen Haltung.
- Lassen Sie der Person immer einen Fluchtweg offen.
- Erlauben Sie der Person zu fliehen, wenn sie es möchte und behalten Sie sie im Auge.
- Bleiben Sie sitzen, wenn die Person sitzt.
- Stellen Sie sich in die Nähe der Person - seitlich und auf Armlänge entfernt.

➤ Vermeiden Sie:

- Versuchen Sie, keinen ängstlichen oder unsicheren Eindruck zu machen.
- Vermeiden Sie eine herablassende, arrogante Haltung.
- Erheben Sie nicht Ihre Stimme.
- Signalisieren Sie nicht, dass Sie einen Angriff erwarten - sonst könnte er stattfinden.
- Drohen Sie nicht. (Insbesondere keine Drohungen, die Sie nicht wirklich durchsetzen können.)
- Halten Sie keinen dauernden Augenkontakt aufrecht.
- Drehen Sie der Person nicht den Rücken zu - gehen Sie nicht weg.
- Streiten Sie nicht - provozieren Sie keine Meinungsverschiedenheiten.
- Zeigen Sie keine wie auch immer gearteten Gefühle.
- Drängen Sie die Person weder psychisch noch körperlich "in die Ecke".
- Spannen Sie Ihre Muskeln nicht an.
- Gehen Sie nicht auf die Person zu - vermeiden Sie ein Handgemenge.
- Geben Sie nicht auf - gehen Sie nicht weg.

Gewalt Tipps

Tipps der Polizei

„Wer nichts
tut, macht
mit“

Verhalten in Gewaltsituationen

1. Ich helfe, aber ohne mich in Gefahr zu bringen.

Falls Sie Zeuge einer Gewalttat werden, gibt es andere Möglichkeiten, als wegzusehen oder sich direkt dem Täter entgegenzustellen. Jeder Mensch hat Möglichkeiten, etwas Hilfreiches zu tun, ohne in direkte Konfrontation mit dem Täter zu geraten.

2. Ich fordere andere direkt zur Mithilfe auf.

Es ist ein Phänomen, dass bei Anwesenheit mehrerer Personen am Unglücks- oder Tatort die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass geholfen wird. Psychologen sehen mehrere Gründe für dieses Verhalten. Man macht die Ernsthaftigkeit der Notsituation von der Reaktion der anderen Zuschauer abhängig: "Wenn die anderen nicht helfen, wird es wohl auch nichts zu helfen geben." Möglich ist auch, dass die erste in Erwägung gezogene Reaktion, nämlich zu helfen, verworfen wird aus Angst vor der Blamage. Man passt sich dann lieber der Zurückhaltung der anderen an, um nicht aufzufallen oder man schiebt die Verantwortung jeweils dem anderen zu mit dem Effekt, dass niemand hilft. Hier ist der Ansatzpunkt: Fangen Sie an etwas zu tun, andere werden dann folgen. Sagen Sie den Zuschauern: "Hier ist etwas nicht in Ordnung, hier muss etwas getan werden!" Fragen Sie: "Was können wir tun?" Sprechen Sie eine andere Person an und fordern Sie direkt auf: "Holen Sie Hilfe."

3. Ich beobachte genau und merke mir den Täter.

Der Polizei ist es schon häufiger gelungen, aufgrund eines schnellen Anrufes und der guten Beobachtungsleistung von Zeugen, Täter durch eine schnelle Fahndung zu fassen. Wichtig zu wissen ist vor allem die Kleidung, das Aussehen und Fluchtrichtung eines Täters. Möglicherweise können sie dem Täter in sicherem Abstand folgen, ohne ihn zu verfolgen.

4. Ich organisiere Hilfe - Notruf 133

Rufen Sie professionelle Helfer. Wichtig ist, dass Sie sagen, wo etwas passiert ist, wann etwas passiert ist und was passiert ist. Legen Sie dann nicht sofort wieder auf, falls Nachfragen nötig sind.

Hinweis: Es ist nicht nötig, alle/mehrere zum Beispiel Polizei und/oder Rettung, Feuerwehr usw. zu informieren. Wählen Sie immer nur **eine Notfallnummer**. Die Einsatzkräfte übernehmen die Organisation der notwendigen Hilfsmaßnahmen.



5. Ich kümmere mich um das Opfer.

Nicht jeder traut sich zu, Erste Hilfe zu leisten, aber jeder kann dem Opfer beistehen. Die Erfahrung von Notärzten zeigt, dass verletzte Opfer schon dadurch stabilisiert werden können, wenn Sie bis zum Eintreffen der professionellen Helfer seelischen Beistand bekommen. Sprechen Sie mit dem Opfer, trösten Sie es. Fragen Sie, was Sie tun können und wie Sie unterstützen können.

6. Ich stelle mich als Zeuge zur Verfügung.

Viele verlassen kurz vor oder unmittelbar nach dem Eintreffen der professionellen Helfer den Ort des Geschehens. Aber Sie werden als Zeuge gebraucht. Möglicherweise ist nur Ihnen etwas aufgefallen, das sehr wichtig ist, um den Täter zu fassen oder die Tat zu rekonstruieren. Deshalb bleiben Sie bitte vor Ort und fragen Sie die professionellen Helfer, ob Ihre Anwesenheit noch erforderlich ist. Sollten Sie unter Zeitdruck stehen, hinterlassen Sie für wichtige Nachfragen Ihren Namen und Ihre Erreichbarkeit.

Gewalt Tipps

Verhalten bei Mobbing

im Mobbingfall

Mobbing nicht ignorieren,
Einzelgespräche mit Opfer und Täter,
"zusehende" Gruppenmitglieder ansprechen, ihnen die Perspektive des Opfers erfahrbar machen,
sie zur Unterstützung des Opfers motivieren,
Vereinbarungen treffen (Mediation, Wiedergutmachung im Sinne von Täter-Opfer-Ausgleich,
Unterstützungsvereinbarungen mit den "Zusehenden"),
Konsequenzen für den Täter (Ordnungsmaßnahmen, Strafen),
in der Ausbildungsgruppe thematisieren, deutlich machen, dass Mobbing nicht geduldet wird, mit
Kollegen thematisieren, Maßnahmengemeinsam durchsetzen,
externe Beratung einschalten.

präventiv - auf Gruppenebene

Mobbing thematisieren, die Folgen für die Opfer verdeutlichen,
Maßnahmen gegen Mobbing gemeinsam erarbeiten,
Vereinbarungen treffen Verhaltensverträge abschließen,
Mediations-Programme durchführen,
externe Berater bekanntmachen, um Schwellenängste abzubauen.

auf Ebene der Institution

eindeutig Stellung gegen Mobbing nehmen,
klare Strukturen und Verantwortlichkeiten schaffen,
Transparenz in Bezug auf Entscheidungen herstellen,
Auszubildende an Entscheidungsprozessen beteiligen,
Maßnahmen gegen Mobbing erarbeiten und bekannt machen,
Ausbilder regelmäßig schulen,
externe Unterstützung einholen,
ein Netzwerk für Beratung und Hilfe für Opfer (und Täter)schaffen.

Stressstabilität Tipps

erfolgreich bei
Provokationen und in
Konfliktsituationen
handeln

„Mir geht's
gut wenn
ich ...“

GIB AUF DICH ACHT

Eigene emotionale Befindlichkeit beeinflussen

Versuchen Sie ihre eigenen Befindlichkeiten, die Konflikte fördern, zu erkennen, positiv zu beeinflussen und zu vermeiden. Zu derartigen Befindlichkeiten, die Sie bewusst in den Griff bekommen sollten, gehören zum Beispiel

- etwas "unerträglich" finden (Verhalten, Aussehen und so weiter.),
- etwas als "nicht hinnehmbar" ansehen,
- über etwas "empört" sein ("das kann doch nicht wahr sein"),
- etwas als "unerwünscht" (zur eigenen Ansicht) bezeichnen.

Die Sicht des anderen einnehmen

Betrachten Sie das Problem oder den Konflikt mit den Augen des anderen. Dadurch beeinflussen Sie das eigene Denken. Hierzu bietet sich die Frage an: "Warum denkt der jetzt so?". Dadurch wird es Ihnen in den meisten Fällen gelingen, die Situation aus der Sicht des anderen zu sehen. Sie lernen, den anderen besser zu verstehen und können ihn besser einschätzen: Was sind die persönlichen Beweggründe des anderen? Welche Motive leiten ihn? Welche kulturellen oder religiösen Emotionen sind vorhanden? Dieses Wissen hilft Ihnen, die Toleranz gegenüber den Beweggründen des anderen zu erhöhen und ihn besser zu beeinflussen.

Enttäuschungsschwelle erhöhen

kennen Sie die Ursachen für eigene Enttäuschungen in einer Konfliktsituation und erhöhen Sie die Schwelle für diese Enttäuschungen (Frustrationsschwelle): Dazu hilft es Ihnen, sich die Ursachen klar zu machen, warum Sie enttäuscht sind. Verärgert sind Sie meistens deswegen, weil etwas passiert obwohl Sie anwesend sind ("Obwohl ich hier stehe, macht der das."). Sie meinen, einen Gesichtsverlust zu haben und sind enttäuscht. Machen Sie sich das bewusst und bleiben Sie souverän. Erhöhen Sie Ihre Enttäuschungsschwelle bewusst.

Ähnliche Auslöser sind Erfahrungen (eigenen „wunden“ Punkte) wie "Der befolgt meine Anweisungen nicht", "Der beleidigt mich" oder Reizwörter und Beschimpfungen.

Beziehen Sie all dies nicht auf Ihre Person (die Situation nicht Personifizieren). Wenn Sie diese Denkstrukturen vermeiden, dann können Sie in den meisten Fällen ihre Enttäuschungsschwelle erhöhen. Das hilft Ihnen die Situation im Griff zu behalten.



Aggressionstoleranz erhöhen

Vermeiden Sie, aggressiv zu werden, weil Sie dann den Überblick verlieren. Beeinflussen Sie Ihr Denken und Handeln mit den Grundüberlegungen:

- Bewusst und gekonnt weghören und wegsehen. Das gilt insbesondere bei aggressionsfördernden Reizwörtern zur eigenen Person, wenn die andere Person sie persönlich beschimpft (und damit versucht den Konflikt zu personifizieren),
- Sich nicht provozieren lassen. Das gilt besonders bei allgemeinen Beleidigungen (wie "Hohlköpfe" "Habt Ihr nichts Besseres zu tun?").

Ausgleichen Tipps

Ausgleich im Alltag

Tu Dir Gutes

Sich Zeit nehmen

Planen Sie in der Hektik der Woche einen Tag oder einen Abend fest im Terminkalender ein und reservieren Sie diesen für sich. Und tun Sie dann nur DAS, wonach ihnen der Sinn steht: Faulenzen, Theater- oder Konzertbesuche, Musik hören, einen Einkaufsbummel machen ...

Entspannen

Entspannungstechniken lernen, zum Beispiel Atemübungen, autogenes Training und andere Techniken. Sie schaffen langfristig ein hervorragendes Polster gegen Stress.

Sich bewegen

Sport bzw. Bewegung, die Ihnen Spaß macht, baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und schafft Distanz zum Alltag. Oder, wie wär's mal wieder mit einem Spaziergang? Schon kleine Spaziergänge in der Mittagspause wirken Wunder.

Clever essen

Gehen Sie in ein schönes Restaurant, gönnen Sie sich Ihr Lieblingsgericht, essen Sie mit Genuss.

Kontakte pflegen

Gäste einladen, Besuche machen, etwas mit Freunden unternehmen lenkt ab und ist eine Bereicherung.

Lächeln und lachen

Sich einmal mehr im Spiegel anzulächeln, beruhigt die Gesichtsmuskeln, entspannt und bringt gute Laune – selbst wenn das Lächeln nur aufgesetzt ist. Noch besser ist natürlich: mit Freunden und Bekannten ausgelassen lachen.

Baden und abtauchen

Nirgends versinkt der Nerv des Alltags so sinnlich wie beim Dahintreiben in der Badewanne, in der Sauna, im Dampfbad ...

Gut schlafen

Schlaf ist die eine wichtige Erholung für Körper und Geist.

In eigener Sache Tipps

Sie erreichen uns

E-Mail: office@circle4.at

Internet: www.circl4.at

Zielgruppe/n

Friedenswochen

Unsere Workshops
finden statt

Unsere
Zielgruppe/n
sind

Schul(klass)en

Workshops

in der
Friedensburg Stadtschlaining
Rochusplatz 1
7461 Stadtschlaining

alle an der Thematik interessierten Menschen
Ausbildnerinnen/Ausbildner
Auszubildende/Auszubildender
Betriebsrätinnen/Betriebsräte
Führungskräfte
Kleinkindpädagoginnen/Kleinkindpädagogen
Kundenberaterinnen/Kundenberater
Pädagoginnen/Pädagogen
Projektleiterinnen/Projektleiter
Verhandlungsbeauftragte/Verhandlungsbeauftragter

Wir **EMPFEHLEN** unseren Kooperationspartner



www.friedenswochen.at

ÖSTERREICHISCHES STUDIENZENTRUM FÜR
FRIEDEN UND KONFLIKTLÖSUNG – ÖSK

KOMMUNIKATION
URSACHEN & WIRKUNG



VERURSACHTE WIRKUNG
KOMMUNIKATION
KOMMUNIKATION ERLEBEN



ERLEBNIS KOMMUNIKATION
ERLEBNIS KOMMUNIKATION

EINBLICK



DURCHBLICK