



# Konfliktlösung zuhause und in der Schule

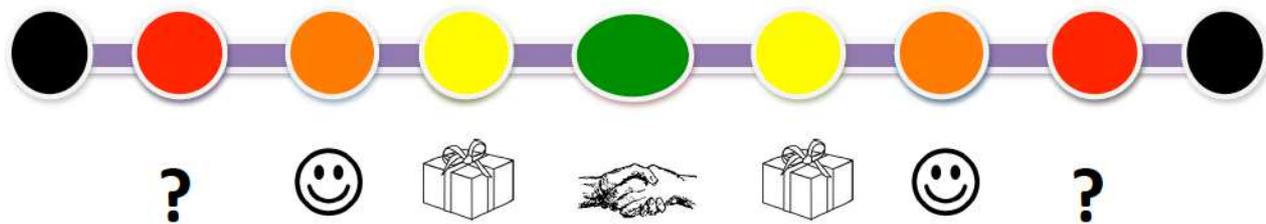
## Inhalt:

- 1. Konflikte unter zwei Personen ..... Seite 1
- 2. Vorlage für Kinder und Erwachsene „Wie sage ich, was mich stört“ ..... Seite 2
- 3. Chat-Verhaltensregeln zur Verhinderung von Konflikten ..... Seite 3

## 1. Konflikte unter zwei Personen

Gespräch (oder Telefon per WhatsApp) mit beiden Parteien mithilfe vom Konfliktlösungsknoten. Wir an unserer Schule kennen es unter der Bezeichnung **BGW!**

Gemeinsame Lösung

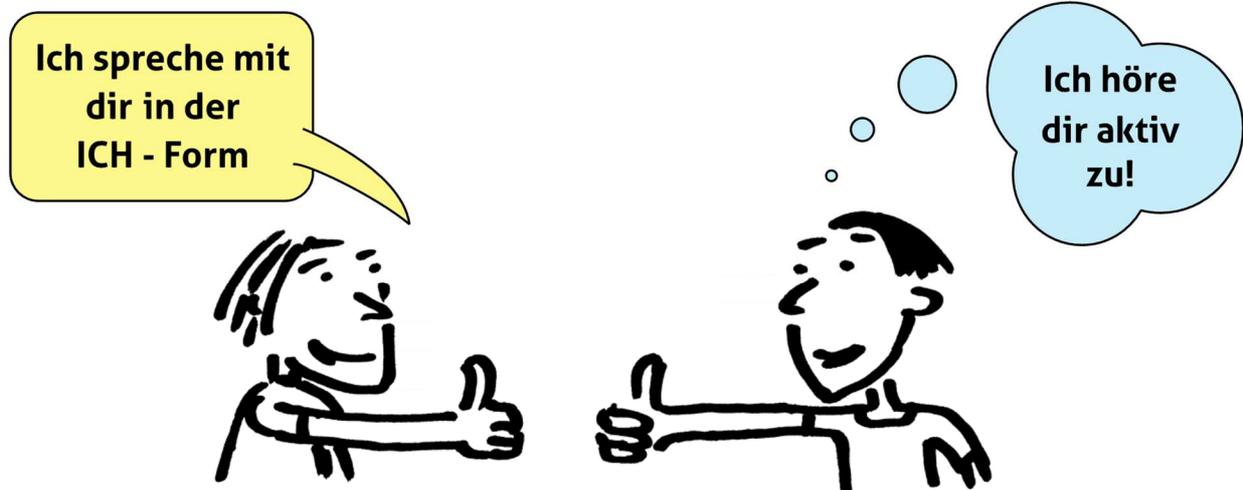


?	😊 😐 😞				😊 😐 😞	?
<b>Was ist passiert?</b> (Schildere die Situation/ das Problem)  <b>Mich stört, dass du...</b>	<b>Wie geht es mir?</b> (Schildere deine Gefühle)  <b>Ich bin wütend, traurig... weil...</b>	<b>Was wünsche ich mir?</b>  (Schildere deine Wünsche) <b>Ich wünsch mir, dass du....</b>	<b>Gemeinsame Lösung</b>  Was machen wir ab? (Welches ist mein Beitrag zur Lösung?)	<b>Was wünsche ich mir?</b>  (Schildere deine Wünsche) <b>Ich wünsch mir, dass du....</b>	<b>Wie geht es mir?</b> (Schildere deine Gefühle)  <b>Ich bin wütend, traurig... weil</b>	<b>Was ist passiert?</b> (Schildere die Situation/ das Problem)  <b>Mich stört, dass du...</b>
<b>B</b>	<b>G</b>	<b>W</b>		<b>W</b>	<b>G</b>	<b>B</b>

Diese wertschätzende Methode wird von Bianca Garbers in ihrem Youtube-Video „Streiten mit der Friedensschnur“ nochmals gut erklärt.

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_c7jThXxNo](https://www.youtube.com/watch?v=y_c7jThXxNo)

## 2. Vorlage für Kinder und Erwachsene



# Wie sage ich, was mich stört?

---

## Wähle den richtigen Zeitpunkt:

- Frag dein Gegenüber: «Wann hast du Zeit? Ich möchte etwas mit dir besprechen.»
- Suche einen ruhigen Ort für das Gespräch.

## Beginne mit etwas Positivem, das du ehrlich meinst

- z.B. «Vielen Dank, dass du dir kurz Zeit nimmst.»

## Beschreibe die konkrete Situation

- Um was geht es?
- z.B. «Es kommt öfters vor, dass du mich mit Fluchwörtern beschimpfst, wie gestern im Unterricht, als du mir gesagt hast...»

## Beschreibe deine Gefühle

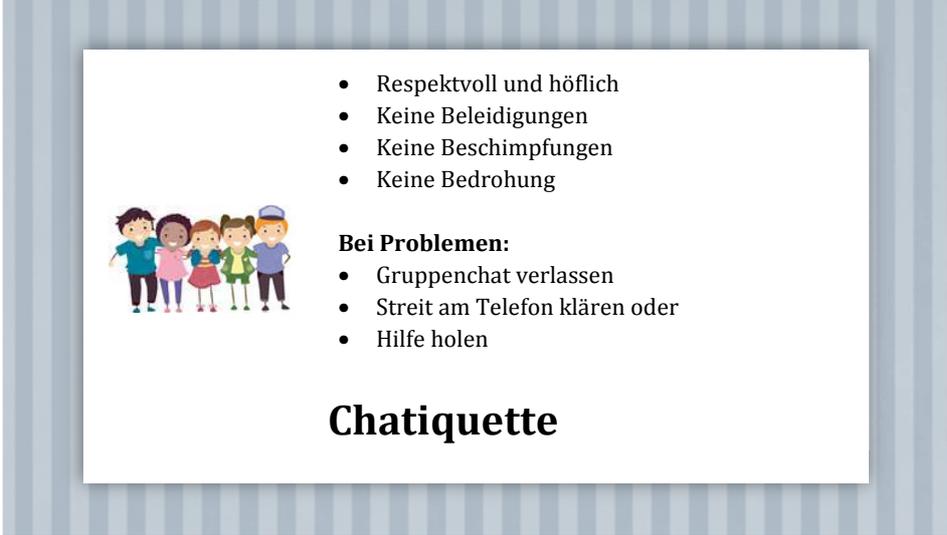
- z.B. «Dies macht mich traurig, verletzt mich und ich werde wütend...»

## Sag, was du dir von deinem Gegenüber wünschst

- z.B. „Ich wünsche mir, dass du mit den Fluchwörtern aufhörst und mich in Ruhe lässt. »

### 3. Chat-Verhaltensregeln zur Verhinderung von Konflikten

Diese Chatiquetten helfen dir Konflikte mit anderen Kindern zu vermeiden:



**Chatiquette**

- Respektvoll und höflich
- Keine Beleidigungen
- Keine Beschimpfungen
- Keine Bedrohung

**Bei Problemen:**

- Gruppenchat verlassen
- Streit am Telefon klären oder
- Hilfe holen

**Chatiquette**

#### Chatiquette:

Ich bin höflich zu anderen im Internet und beleidige oder schikaniere niemanden, denn auch am «anderen Ende» sitzt ein Mensch.

Alles was man im richtigen Leben nicht tun sollte oder nicht tun darf, soll man auch im Internet nicht tun, wie z. B. andere beim Mailen oder Chatten beleidigen.

Die wichtigsten Verhaltensregeln in Kürze:

- Fasse dich kurz – schreib keine Romane.
- Versetze dich immer in die Lage desjenigen, den du anschreibst.
- Sei vorsichtig mit Humor und Ironie – verwende Smileys/Emojis.
- Halte dich an die Reihenfolge beim Senden von Nachrichten:  
1. richtig lesen, 2. denken, 3. losschicken.
- Wenn du bedroht oder beschimpft wirst, melde den Vorfall in der Schule (zu Hause den Eltern, oder im Chat dem Moderator)

#### Quelle:

[https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/volksschule/kits\\_informatik\\_computer/medienkompetenz/medienregeln/netiquette.html](https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/volksschule/kits_informatik_computer/medienkompetenz/medienregeln/netiquette.html)