



A2 Empathy Challenge

Verstehen und verstanden werden –
Giraffen-Koffer



Diese Challenge ist in Band 2 von **Jugend stärken** erschienen, der insgesamt 4 Challenges enthält:

- A2 Hero Challenge (Lernen von Vorbildern)
- A2 Empathy Challenge
(Verstehen und verstanden werden – Giraffen-Koffer)
- A2 Storytelling Challenge (Kreative Geschichten)
- A2 Debate Challenge (Vom Zuhören zum Debattieren)

Band 1–4 von **Jugend stärken** (jeweils Arbeitsbuch für Schüler*innen und Handbuch für Lehrer*innen) gibt es hier zum Bestellen und digital zum kostenfreien Download: [**www.jugendstaerken.at**](http://www.jugendstaerken.at)

Wiener Schüler*innen erhalten die Druckausgabe der 4 Bände von **Jugend stärken** dank einer Förderung durch die Arbeiterkammer Wien kostenlos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung







JUGEND STÄRKEN mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION

ENTREPRENEURIAL CULTURE

ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION

 IDEA CHALLENGE Ich kann eine eigene Idee entwickeln.	 HERO CHALLENGE Ich kann von Vorbildern lernen.
 MY PERSONAL CHALLENGE Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen.	 LEMONADE STAND CHALLENGE Ich kann etwas verkaufen.
 REAL MARKET CHALLENGE Ich kann einen einfachen Businessplan erarbeiten.	 START YOUR PROJECT CHALLENGE Ich kann ein Projekt planen und im Team umsetzen.

 EMPATHY CHALLENGE Ich kann mich in mich und andere einfühlen.	 STORYTELLING CHALLENGE Ich kann Inhalte in Geschichten verpacken.
 PERSPECTIVES CHALLENGE Ich kann mich als Teil meines Umfelds begreifen und meinen Platz darin finden.	 TRASH VALUE CHALLENGE Ich kann achtsam mit Ressourcen umgehen und aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen.
 EXTREME CHALLENGE Ich kann mir ein herausforderndes Ziel setzen und es konsequent verfolgen.	 BE A YES CHALLENGE Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen.

 BUDDY CHALLENGE Ich kann eine andere Person in der Erreichung ihrer Ziele unterstützen.	 OPEN DOOR CHALLENGE Ich kann mich mit anderen Menschen vernetzen.
 EXPERT CHALLENGE Ich kann Lern und Kommunikationstechniken anwenden.	

 MY COMMUNITY CHALLENGE Ich kann Aufgaben für die Gemeinschaft, in der ich lebe, übernehmen.	 DEBATE CHALLENGE Ich kann für meine Meinung Argumente finden und sie in eine Diskussion einbringen.
 VOLUNTEER CHALLENGE Ich kann mich in der Freiwilligenarbeit engagieren.	

Das Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm basiert auf einer ganzheitlichen Definition von Entrepreneurship, dem TRIO-Modell, das drei Bereiche umfasst:

- CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION** – Förderung von unternehmerischer Qualifikation im engeren Sinn: eigene innovative Ideen entwickeln und diese kreativ und strukturiert umsetzen.
- ENTREPRENEURIAL CULTURE** – Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.
- ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION** – Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger*in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

„Jugend stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmensegeist in der Sekundarstufe I.

Das gesamte Lernprogramm findet man auf www.jugendstaerken.at auf Deutsch. Auf www.youthstart.eu gibt es Übersetzungen in Englisch, Französisch und weitere Sprachen sowie in der Rubrik „Körper & Geist“ Kurzvideos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration und das Youth Start Achtsamkeitsprogramm.



Vorwort

Jugend stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Sekundarstufe I** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („Challenges“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung von Kindern und Jugendlichen relevant sind:

- **unternehmerisches Denken und Handeln**,
- **Persönlichkeitsentwicklung** sowie
- **soziales Engagement**.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert.
Das gesamte Programm ist auf der vorigen Seite abgebildet.

Jugend stärken ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und in sechs Sprachen übersetzt.



Ziel der **Empathy Challenge** ist **Verstehen und verstanden werden**. Dazu füllen die Jugendlichen einen **Giraffen-Koffer** mit Werkzeugen aus der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg und lernen damit Konflikte zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden junge Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Sekundarstufe I das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und den Glauben an ihre eigene Wirksamkeit stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes und kritisches Denken fördert. Die Jugendlichen lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und erwerben für das zukünftige Arbeitsleben wichtige wirtschaftliche Basisqualifikationen.

Wir wünschen allen, die mit dieser Challenge arbeiten, viele anregende Lernmomente!

Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber*innen

www.jugendstaerken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu

Diese Symbole begleiten dich durch die Challenge. Sie bedeuten Folgendes:



Anleitung für eine Übung



Rede mit jemandem darüber.



Extra-Tipp für dich



Denke darüber nach.



Bonus-Aufgabe



Mehr Informationen gibt es im Handbuch für Lehrer*innen.



A2 Empathy Challenge

Verstehen und verstanden werden – Giraffen-Koffer









Empathy ist Englisch und bedeutet auf Deutsch **Empathie** oder **Einfühlungsvermögen**. **Challenge** heißt **Herausforderung**.

In der **A2 Empathy Challenge** füllst du Schritt für Schritt einen „Giraffen-Koffer“ mit hilfreichen Werkzeugen: Kärtchen zum Benennen von Gefühlen und Bedürfnissen, Schlüssel, die uns helfen Türen zueinander zu öffnen, ein Wolf, der darauf aufpasst, was wir brauchen, und Giraffen-Ohren, die uns beim Einfühlen in andere unterstützen.

Ziel ist, dass wir lernen, uns in uns selbst und andere einzufühlen.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/A2Empathy

In 8 Schritten zum Ziel:

-  **Schritt 1** - Türen öffnen mit dem Giraffen-Koffer **4**
-  **Schritt 2** - Sagen, was wir fühlen **10**
-  **Schritt 3** - Sagen, was wir brauchen **17**
-  **Schritt 4** - Klare Bitten aussprechen **24**
-  **Schritt 5** - Sagen, was wir sehen oder hören **28**
-  **Schritt 6** - Zuhören und Verstehen **33**
-  **Schritt 7** - Türen öffnen in Konflikten **37**
-  **Schritt 8** - Nachdenken **42**

Ziel

Ich kann mich in mich und in andere Menschen einfühlen.





1.1. Mit Worten Türen schließen oder öffnen

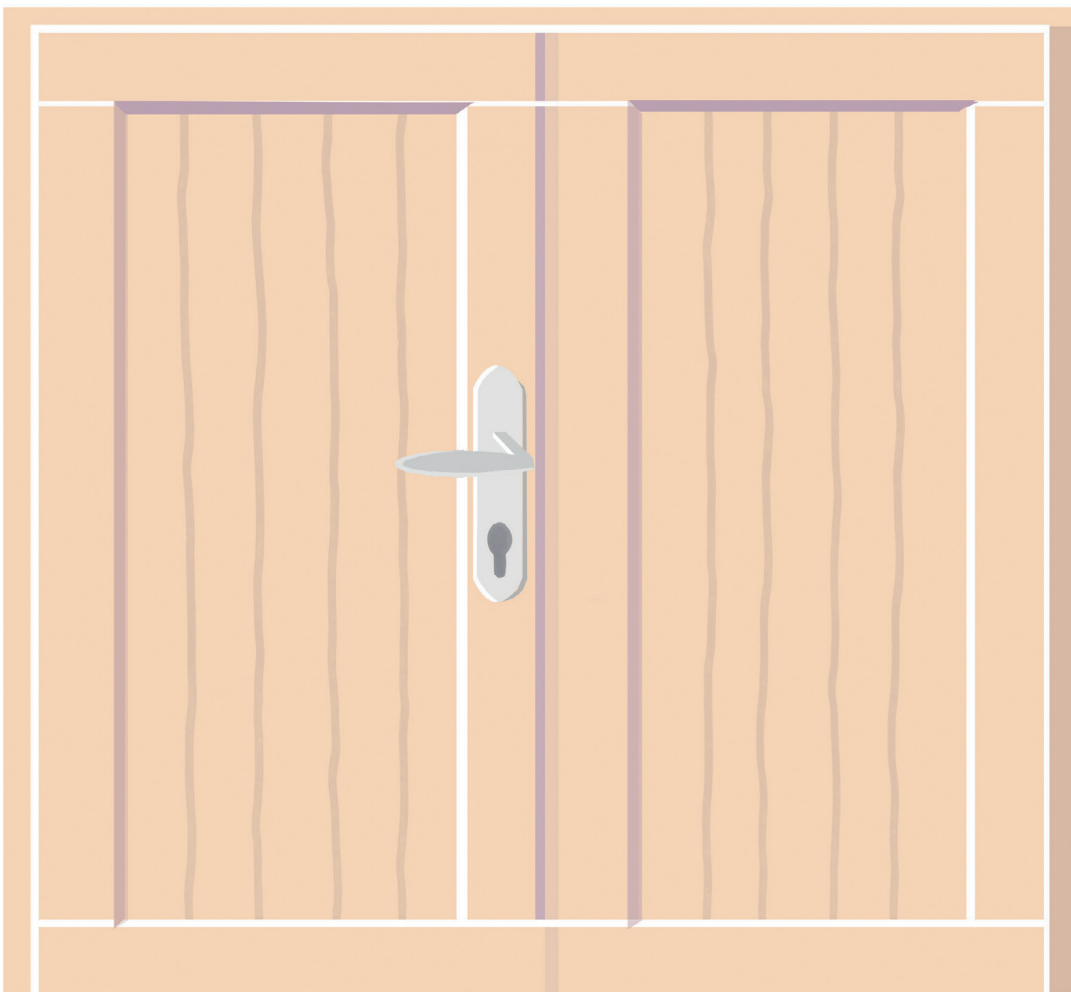
In vielen Situationen fällt es uns leicht, einander zu verstehen und zusammenzuarbeiten. Wenn etwas passiert, das uns nicht gefällt, haben wir die Wahl: Wir können Worte wählen, die Verständnis und Miteinander leicht machen und so **Türen zu anderen öffnen**. Oder wir wählen Worte, die uns gegeneinander aufbringen, sodass gegenseitiges Verständnis nur mehr schwer möglich ist und **wir Türen schließen**.



Stelle dir vor, du hast etwas getan, das jemand anderem nicht gefällt. Wie reagierst du, wenn diese Person so mit dir spricht, dass du es zum Beispiel als Vorwurf hörst? Wahrscheinlich wirst du ihr nicht mehr zuhören wollen, Widerstand aufbauen und die Tür zwischen euch beiden schließen.



Suche aus dem Kästchen auf der nächsten Seite alle Kommunikationsarten aus, die Türen schließen und schreibe sie in die geschlossene Tür.





Schritt 1 - Türen öffnen mit dem Giraffen-Koffer

Empathy
Challenge



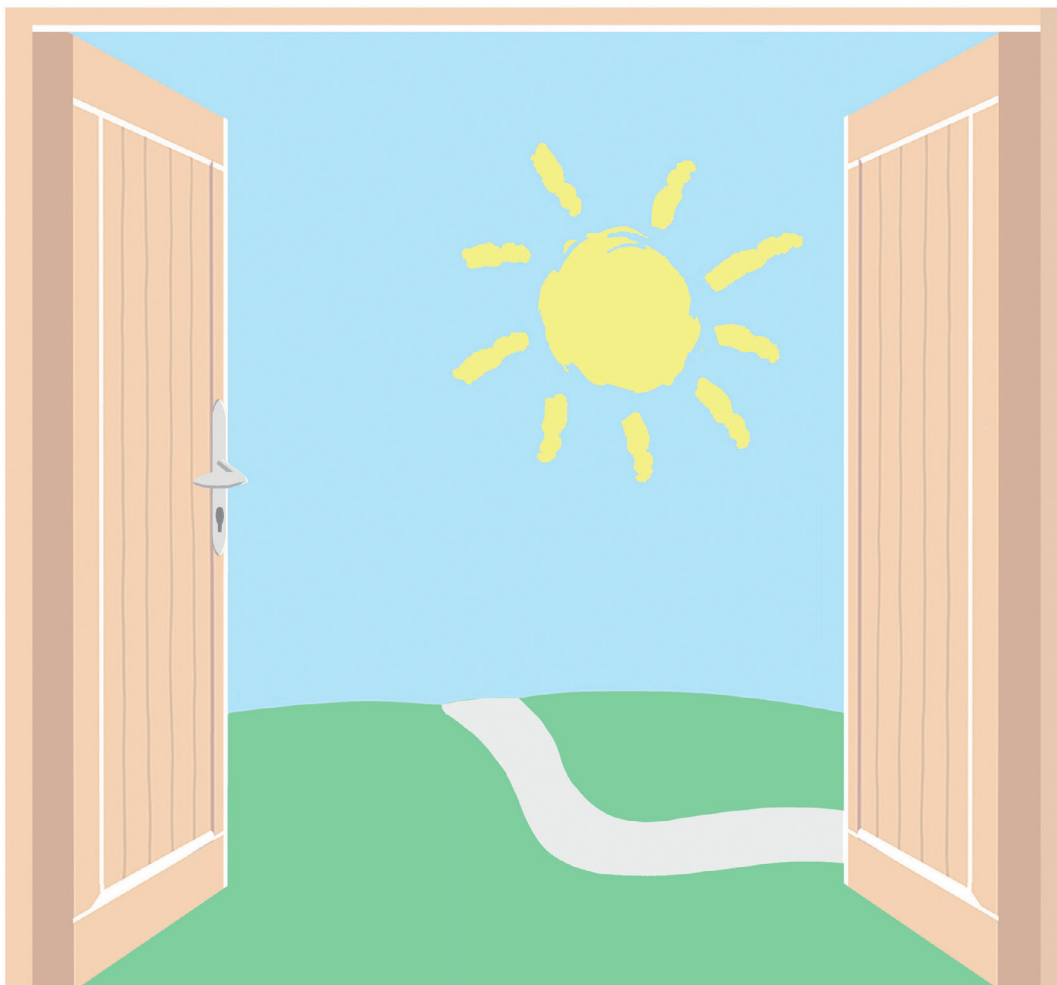
drohen – beleidigen – andere Sichtweisen akzeptieren – verurteilen – aufrichtig sein – befehlen – eigene Gefühle aussprechen – beschimpfen – interessiert zuhören – aggressiv reden – nachfragen – Unterstützung anbieten – sich und andere wichtig nehmen – erpressen – sich in andere einfühlen – beschuldigen – abwerten – fragen, was anderen wichtig ist – belehren – Verständnis zeigen – Vorwürfe machen – einfühlsam miteinander reden – sich uninteressiert abwenden



Stelle dir vor, du hast etwas getan, das jemand anderem nicht gefällt. Wie kann diese Person mit dir sprechen, damit du friedlich darüber reden und weiter zusammenzuarbeiten möchtest?



Suche aus dem Kästchen oben die Kommunikationsarten aus, bei denen die Türe offen bleibt oder sich wieder öffnet. Schreibe sie in die offene Tür.



Welche dieser Kommunikationsarten kennst du aus deinem Alltag? Welche verwendest du oft? Welche kennst du weniger gut oder gar nicht? Nenne Beispiele.



1.2. Mit eigenen Worten Türen öffnen



Suche von den Kommunikationsarten, die Türen öffnen, drei aus, und schreibe je einen Satz dazu:

1.

2.

3.



Von wem hast du solche Sätze schon gehört? Sagst du sie selbst? Von wem würdest du sie gerne öfter hören?

3. Werkzeuge zum Verstehen und Verstanden-Werden

Manchmal ist es leicht, so zu sprechen oder zuzuhören, dass Türen offen bleiben. Manchmal stehen wir vor verschlossenen Türen oder verschließen sie selbst.

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg hat Werkzeuge entwickelt, die uns helfen, Türen zu öffnen oder offen zu halten. Er nannte diese Werkzeuge *Gewaltfreie Kommunikation*. Viele davon findest du im „Giraffen-Koffer“.

Warum Giraffen-Koffer? Weil die Giraffe das Landtier mit dem größten Herzen ist. Daher nannte Marshall B. Rosenberg seine Sprache des Herzens „Giraffensprache“.



Bastelt gemeinsam euren Giraffen-Koffer für die Klasse. Beschriftet ihn und zeichnet oder klebt eine Giraffe mit Schlüsselbund darauf. Ihr findet sie als Kopiervorlage im Lehrer*innen-Handbuch.

Schritt für Schritt könnt ihr gemeinsam den Koffer mit „Werkzeugen“ befüllen, die euch dabei helfen, einander zu verstehen und selbst verstanden zu werden. Auf der nächsten Seite seht ihr den Koffer mit allen Werkzeugen.



Bastelt auch einen Koffer für zu Hause, damit ihr alle Werkzeuge, die ihr in der Schule kennenlernt, gemeinsam mit euren Familien nutzen könnt.



1.4. Der Giraffen-Koffer

Ein Werkzeugkoffer zum Verstehen und Verstanden-Werden





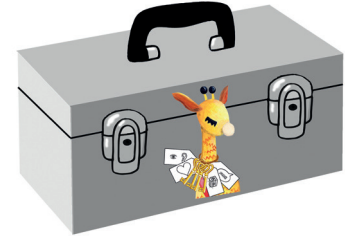
1.5. Wie wir lernen, einander besser zu verstehen: das Projekt „Giraffen-Koffer“



Informiere deine Eltern über das Projekt „Giraffen-Koffer“.

Gib ihnen diese und die nächste Seite zum Lesen.

Übe die Verwendung der Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer, die du Schritt für Schritt kennenlernst, auch zu Hause.



Willst du Recht haben oder gute Beziehungen haben? Beides zusammen geht nicht.

Marshall B. Rosenberg

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015) hat die *Gewaltfreie Kommunikation* entwickelt und diese auch „Giraffensprache“ genannt.

Als Landlebewesen mit dem größten Herzen ist die Giraffe Namensgeberin für eine einfühlsame Sprache des Herzens. Damit können wir uns ehrlich und klar ausdrücken, Gefühle und Bedürfnisse benennen sowie nach den Gefühlen und Bedürfnissen anderer fragen und wir verwenden Worte, die verbinden. Wenn unser innerer Wolf spricht, drücken wir ebenfalls unsere Bedürfnisse aus. Allerdings verwenden wir dann Worte, die es schwerer machen, verstanden zu werden oder andere zu verstehen. Unser innerer Wolf kränkt, beleidigt, verletzt, bestraft, belohnt oder lobt. Auch wenn wir Recht haben wollen, wenn wir Schuldige suchen oder wenn wir jemandem schmeicheln, spricht unser innerer Wolf. Ebenso, wenn wir beurteilen, was richtig und falsch ist, oder wenn es Sieger und Verlierer gibt.

Jede Form von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Marshall B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg hat als Mediator weltweit in vielen Konflikten vermittelt. Er hat dabei herausgefunden, was sich hilfreich für gelingende Kommunikation und Konfliktlösung erweist:



Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte und interpretiere nicht.



Ich drücke meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus, ohne meine Gesprächspartnerin bzw. meinen Gesprächspartner zu beschuldigen oder zu kritisieren.



Ich formuliere Bitten (anstatt Drohungen, Manipulationen oder Erpressungen).



Ich drücke Wertschätzung aus, ohne mein Gegenüber zu loben oder ihm zu schmeicheln.



Ich nehme Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich, sondern versuche, durch mitfühlendes Zuhören herauszufinden, welche unerfüllten Bedürfnisse hinter den Worten meines Gegenübers stehen.



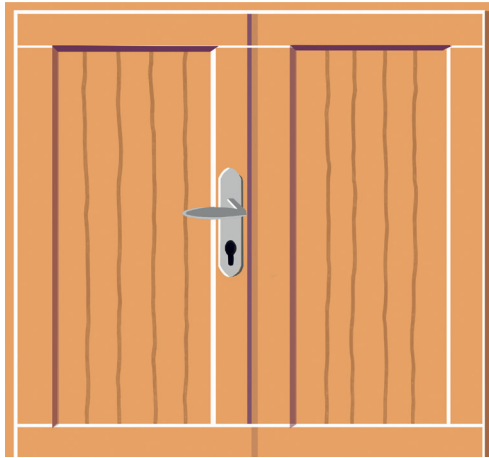
Ich bedenke: Alles, was ein Mensch tut, ist ein Versuch, seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Im Kommunikationsverhalten eines jeden Menschen finden sich Anteile der Giraffen- und der Wolfssprache.



Schritt 1 - Türen öffnen mit dem Giraffen-Koffer

Empathy
Challenge



Sprache, die Türen schließt

Ich habe Recht und du nicht.

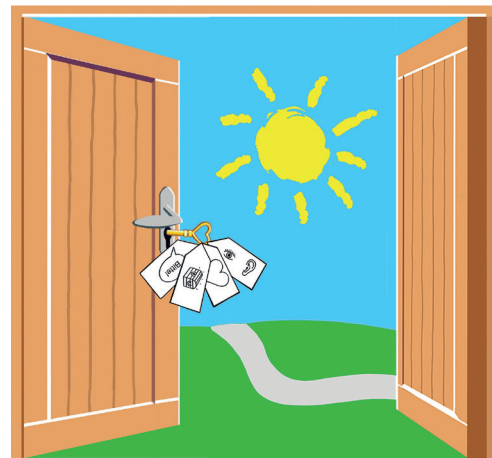
Du bist schuld.

Das ist falsch/richtig.
Das ist schlecht/gut.

Ich fordere etwas.

Ich lobe dich.
Ich schmeichle dir.

Ich drohe dir.
Ich erpresse dich mit einer Belohnung.



Sprache, die Türen öffnet

Ich respektiere auch deine Sichtweisen und Vorlieben.

Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung.

Ich trenne Beobachtung von Bewertung und Interpretation.

Ich bitte um etwas. Ich bin offen für mehrere Möglichkeiten.

Ich drücke meine Wertschätzung und Dankbarkeit aus.

Ich sage, wie es mir geht und was ich brauche.

4 Schlüssel der Gewaltfreien Kommunikation:

Ich sehe/höre ...



Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte oder interpretiere nicht.
Ich sage nicht, was oder wie du bist, ich sage, was ich sehe oder höre.

Ich fühle mich ...



Ich sage, was ich fühle, wenn ich etwas Bestimmtes beobachte.
Ich spreche von mir und nicht von der Person, die ich beobachte.

Ich brauche ...



Ich lerne, mein Bedürfnis, das hinter jedem Gefühl steckt, zu erkennen und es zu akzeptieren.

Ich wünsche mir ...



Ich spreche aus, was ich mir in einer bestimmten Situation von dir wünsche, und formuliere es als Bitte.

Ein Erklärvideo zum Klassenprojekt findet ihr unter: www.youthstartchallenges.eu/A2Empathy



Mit diesen 4 Schlüsseln ...

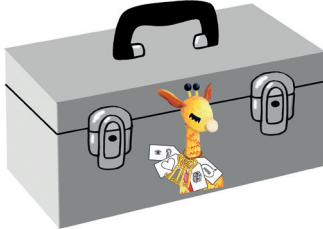
... kann ich auch deine Wolfssätze übersetzen.

... kann ich auch meine Wertschätzung und meinen Dank ausdrücken.



2.1. Werkzeug für den Giraffen-Koffer

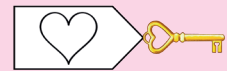
Gefühle-Schlüssel



Um Türen zwischen uns zu öffnen, ist es manchmal wichtig, zu sagen, wie wir uns fühlen.

Der Schlüssel mit dem Herz-Anhänger ist ein Symbol dafür. Er ist das erste Werkzeug für den Giraffen-Koffer.

Wenn ihr wollt, könnt ihr einen basteln.



2.2. Wie fühlst du dich, wenn ...

... am Morgen der Wecker läutet.

... es etwas zum Mittagessen gibt, das dir nicht schmeckt.

... im Turnen Volleyball gespielt wird.

... du deine Hefte zu Hause vergessen hast.

... heute dein Geburtstag ist.

... dein Vater sagt: „Räum jetzt dein Zimmer auf.“

... ein anderes Kind zu dir sagt: „Immer brauchst du so viel Platz.“

... du andere fragst, ob sich dich mitspielen lassen.

... _____

... _____



Legt Zettel im Format A4 im Klassenzimmer auf den Boden, auf denen diese Begriffe stehen: fröhlich, ängstlich, wütend, nervös, entspannt, traurig. Ihr könnt auch andere Begriffe aus den Gefühle-Kärtchen (Übung 2.6. Worte für deine Gefühle) auswählen.

Eine Situation wird vorgelesen. Alle stellen sich zu dem Zettel mit dem Gefühls-Wort, das das eigene Gefühl in dieser Situation am besten ausdrückt.

Jeweils 1–2 Personen pro Karte sagen, warum sie hier stehen.

2.3. Gefühle mit dem Körper ausdrücken



Geht durch den Raum und stellt euch dabei vor, ihr seid müde. Drückt die Müdigkeit mit dem Körper aus. Jemand gibt alle 30 Sekunden neue Anweisungen:

Stellt euch vor, ihr seid wach, ängstlich, traurig, erleichtert, fröhlich, ...



Verändert die Art zu gehen auch dein Gefühl, das du in diesem Moment spürst?



2.4. Wo und wie zeigen sich deine Gefühle?

Spürst du in deinem Körper, wenn du ängstlich, fröhlich, wütend, nervös, entspannt oder traurig bist?



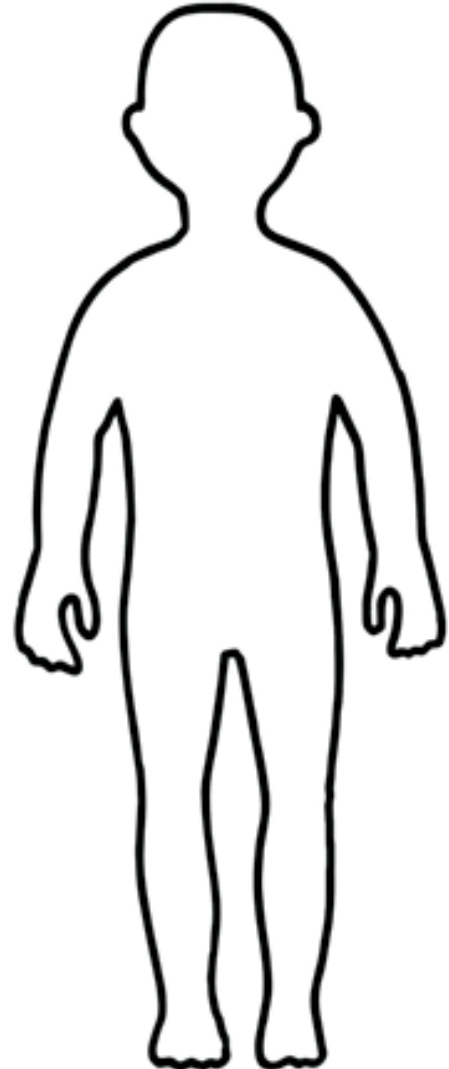
Beschreibe, in welchem Körperteil du welches Gefühl besonders spürst.



Denke an ein Gefühl, das dir vertraut ist:
Welche Farbe verbindest du mit diesem Gefühl?
Male mit dieser Farbe jenen Bereich in dem Körperumriss an, wo du dieses Gefühl besonders stark spürst.
Denke noch an mindestens drei Gefühle und bemale weitere Stellen mit anderen Farben.



Schreibe auf, **was** du in diesen Moment in deinem Körper spürst.
Was macht deine Stirn, dein Mund?
Was machen deine Wangen, deine Schultern, deine Arme, Hände, Beine und Füße? Was macht dein Bauch, dein Rücken?



2.5. Körperreise mit dem Posi-Mem



Lass dich ein auf eine Körperreise mit dem Posi-Mem.
Posi ist ein winzig kleines Mem. Mems sind ansteckende Gedanken und Ideen: angenehme genauso wie unangenehme, verrückte, kreative, langweilige, ... Posi verbreitet nur positive Gedanken und Ideen. Daher sieht er ein bisschen wie ein lächelnder Smiley aus. Schließe die Augen, stelle dir Posi vor und lächle ihm zu. Schicke ihn auf eine Reise durch deinen Körper.

„Stelle dir vor, wie Posi in deinem Kopf hinter deiner Stirn ein warmes, weiches Lächel-Licht ausstrahlt. Die unangenehmen Gedanken verschwinden. Du fühlst dich wohl und lächelst. Die Anspannungen auf und um Stirn, Augen, Wangen und Mund lösen sich auf. Alles ist weich.“



Die ganze Anleitung gibt es im Lehrer*innen-Handbuch und im Trainingsprogramm „Ganzheitlich Lernen lernen“. Es ist auf www.jugendstaerken.at frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.



2.6. Worte für deine Gefühle – Gefühle-Kärtchen



Kreise alle Wörter ein, die du nicht kennst und lasse sie dir erklären. Zeichne zu allen Gefühlswörtern eines der beiden Emojis, je nachdem, ob dieses Gefühl für dich angenehm oder unangenehm ist. Wenn für dich beide Möglichkeiten passen, zeichne beide Emojis in das Feld.

😊 das fühlt sich angenehm an ☹️ das fühlt sich unangenehm an

Versuche, dir alle neuen Wörter zu merken.

angeekelt ☹️	angespannt	ängstlich	ärgerlich	aufgeregt	aufgewühlt
ausgeglichen 😊	bedrückt	begeistert	beruhigt	besorgt	betroffen
dankbar	deprimiert	durcheinander	einsam	empört	energie- geladen
entsetzt	entspannt	enttäuscht	erfüllt	erleichtert	erschöpft
erschrocken	erschüttert	erstaunt	fasziniert	frei	froh
fröhlich	frustriert	gelangweilt	gelassen	glücklich	hellwach
hilflos	hoffnungsvoll	irritiert	kraftvoll	leicht	lustlos
motiviert	müde	mutig	mutlos	nervös	neugierig
offen	panisch	ruhig	schockiert	schuldig	sicher
stark	stolz	traurig	überfordert	übermütig	überrascht
unbeschwert	ungeduldig	unglücklich	unruhig	unsicher	unzufrieden
verblüfft	vergnügt	verlegen	verliebt	verstört	verwirrt
verzweifelt	wütend	zerrissen	zornig	zufrieden	zuversichtlich



2.7. Welche Gefühle siehst du?

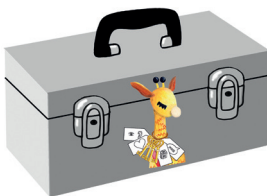


Suche für jedes Bild auf diesen Gefühls-Symbol-Kärtchen mindestens ein Gefühlswort von den Gefühle-Kärtchen der vorigen Seite, das für dich am besten zum Symbol passt. Vergleiche, was andere gewählt haben. Es gibt kein richtig oder falsch. Jeder Mensch sieht etwas anderes in den Symbolen.



2.8. Werkzeug für den Giraffen-Koffer

Gefühle- und Gefühls-Symbol-Kärtchen



Packt auch diese Gefühls-Symbol-Kärtchen und die Gefühle-Kärtchen in euren Giraffen-Koffer. Kopiervorlagen dafür gibt es im Lehrer*innen-Handbuch. Erforscht damit so oft wie möglich eure Gefühle. Gefühle zu benennen, kann Türen zu anderen Menschen öffnen!

2.9. Wetterbericht vorlesen



Suche dir ein Gefühl aus der Gefühle-Liste und lies den Wetterbericht in dieser Stimmung vor. Übertreibe ruhig ein bisschen. Danach liest jemand anderer den Wetterbericht mit einem anderen Gefühl vor: z.B. glücklich, zornig, ungeduldig, angeekelt, hoffnungsvoll, verzweifelt, ...

„Von früh bis spät scheint heute fast im ganzen Land ungetrübt die Sonne. Vor allem im Westen ziehen einige Wolkenfelder durch. Im Laufe des Tages entstehen dann über dem Bergland ein paar Quellwolken. Am Nachmittag gibt es deutlich mehr Wolken und einige Regenschauer und Gewitter. Außerdem ist es hier kühler mit 19 bis 27 Grad. Im Tagesverlauf breiten sich Wolken, Schauer und Gewitter aber immer weiter in den Osten und Süden aus und dann besteht Unwettergefahr. Dazu weht im Osten starker West- bis Nordwestwind.“



Denkt euch Fragen oder Sätze aus, deren Bedeutung ihr durch Tonfall, Körperhaltung und Gesichtsausdruck verändert. Sagt sie zum Beispiel vorwurfsvoll, interessiert, begeistert, nervös, gelangweilt, angeekelt, ...

Denkt euch zu den Sätzen oder Fragen Situationen aus und spielt diese zu zweit oder dritt in mehreren Varianten als Rollenspiel.

Beispiel-Sätze: „Was machst du da?“, „Warum tust du das?“, „Gehört das dir?“, „Ich möchte auch ein Stück haben.“, „Ich suche mir eine andere Gruppe für mein Projekt.“, ...



2.10. Gefühle raten



Wähle ein Gefühle-Kärtchen. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich so gefühlt hast, und versuche dieses Gefühl in deinem Körper zu spüren. Zeige es mit deinem Gesicht und deinem Körper. Du kannst dich bewegen, auf den Boden setzen, knien, hinlegen, stehen bleiben – mach, was zu dem Gefühl passt. Die anderen raten, welches Gefühl du darstellst.

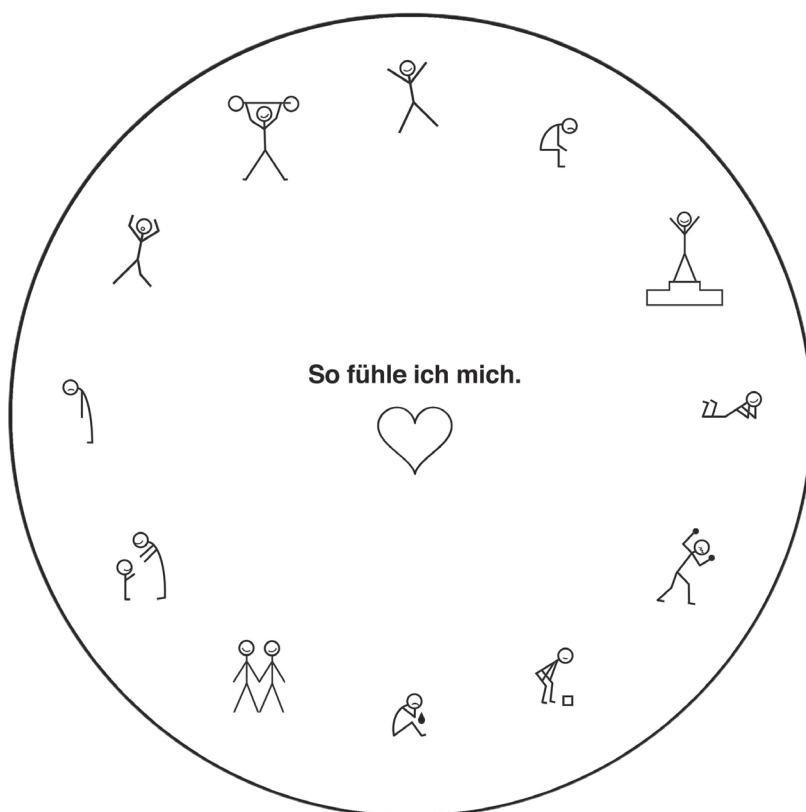


Es ist möglich, dass mehrmals dasselbe Gefühl dargestellt wird. Sieht es immer gleich aus?

2.11. Gefühle-Uhr

Wenn du keine Worte für deine Gefühle findest, kann die Gefühle-Uhr helfen.
Man kann sie mit den Gefühls-Symbol-Kärtchen selbst basteln.

Welches Symbol drückt
dein momentanes Gefühl
am besten aus?



Erforsche mit der Gefühle-Uhr auch, wie sich andere fühlen.
Dazu schreiben alle ihre Namen auf je eine Wäscheklammer und markieren mit dieser ihr momentanes Gefühl auf der Gefühle-Uhr.
So wird sichtbar, welche unterschiedlichen Gefühle gerade in der Klasse vorhanden sind.



Nimm dir vor, jeden Tag mindestens einmal nachzuforschen, was du gerade fühlst. Markiere das entsprechende Symbol mit deiner Klammer und suche ein passendes Wort aus den Gefühle-Kärtchen.
So lernst du deine Gefühle zu erkennen und kannst sie benennen.



2.12. Sprichst du von dir selbst oder gibst du jemandem die Schuld?

Manchmal fällt es schwer, über Gefühle zu sprechen. Dann suchen wir jemanden, dem wir die Schuld für unsere Gefühle geben können. Dann sagen wir: „**Du hast mich** geärgert.“ statt „**Ich bin** wütend.“



Suche aus dem Kästchen alle Wörter, vor denen du „Du hast mich“ sagen kannst. Schreibe sie auf.

nicht gesehen, einsam, nervös, angegriffen, ängstlich, nicht verstanden, provoziert, zufrieden, enttäuscht, übergangen, sicher, heiter, bedroht, gut gelaunt, betrogen, froh, gezwungen, missverstanden, ignoriert, zurückgewiesen, unglücklich, müde, ausgeschlossen, beschuldigt, energiegeladen, gestört, nicht beachtet, traurig, wach, verzweifelt, geärgert, hilflos, ängstlich, unzufrieden, kritisiert, gekränkt, wütend

Du hast mich _____



Wähle sieben Beispiele aus, wo du mit „Du hast mich...“ jemand anderem die Schuld gibst. Überlege, welches Gefühl sich bei dir dahinter versteckt. Schreibe deine Gefühle auf. Verwende wieder die Wörter von den Gefühle-Kärtchen.



Du hast mich _____	Ich bin _____
Du hast mich _____	Ich bin _____
Du hast mich _____	Ich bin _____
Du hast mich _____	Ich bin _____
Du hast mich _____	Ich bin _____
Du hast mich _____	Ich bin _____
Du hast mich _____	Ich bin _____



Wie fühlst du dich, wenn jemand einen „Du hast mich“-Satz zu dir sagt?



Kennst du Wörter, vor denen du sowohl „Ich fühle mich“ als auch „Du hast mich“ sagen kannst? Schreibe sie auf: _____





Übe zu Hause und mit anderen so oft wie möglich, deine Gefühle auszudrücken. Verwende dafür Wörter von den Gefühle-Kärtchen und den Satzanfang „Ich bin ...“.



2.13. Wie fühlst du dich?



Stelle dir vor, wie du dich fühlst, wenn jemand die folgenden Sätze zu dir sagt. Schreibe mindestens drei Gefühlswörter in die leere Spalte. Verwende dabei die Gefühle-Kärtchen.

Jemand sagt zu dir:	Wie fühlst du dich?	 
„Du störst nur. Ich will nicht, dass du mitmachst.“		
„Du hast immer so viele Ideen. Mit dir ist mir nie langweilig!“		
„Immer, wenn du kommst, gibt es Streit. Du nervst mich furchtbar!“		
„Ich bin froh, dass du da bist!“		
„Das hast du schlampig gemacht, das kannst du besser. Streng dich mehr an!“		
„Mir gefallen die Geschichten, die du schreibst, sehr gut.“		

2.14. Gefühle-„Torten“-Diagramm

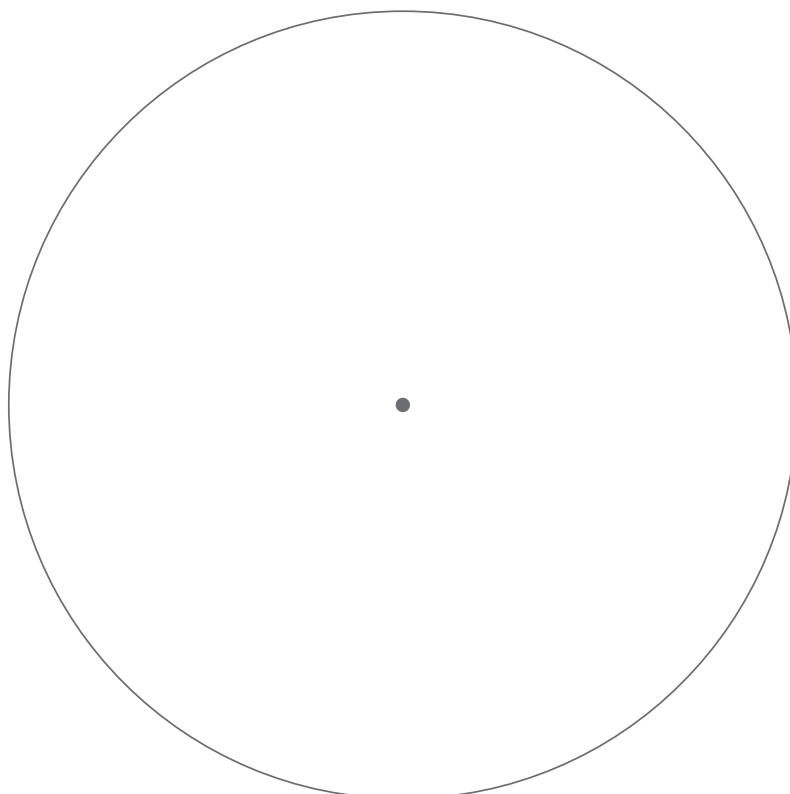


Stelle dir vor, dass alle Gefühle, die du in den letzten Tagen hattest, in diesem Kreis sind.

Wie viel Platz braucht

- deine Freude,
- deine Angst,
- deine Trauer,
- deine Wut,
- deine Liebe,
- deine Eifersucht
- oder jedes andere Gefühl, das du hattest?

Nimm für jedes Gefühl eine andere Farbe, die für dich am besten zum Gefühl passt, und zeichne das Gefühl als „Tortenstück“ in der passenden Größe in den Kreis ein.





3.1. Unser Gefühle-Armaturenbrett

Auf Armaturenbrettern in Fahr- oder Flugzeugen zeigen Alarmlampen wichtige Informationen an:

Gibt es noch genug Treibstoff? Ist die Fahrbahn glatt? Ist der Motor überhitzt?

Leuchtet eine Alarmlampe auf, ist es gut, das ernst zu nehmen und herauszufinden, warum sie leuchtet.

Kein Treibstoff mehr, bedeutet „*Rasch tanken!*“, weil das Auto sonst stehen bleibt.

Es nützt nichts, das Auto zu beschimpfen („*Stell dich nicht so an, du ...!*“), es mit anderen Autos zu vergleichen („*Die anderen fahren auch ohne zu murren.*“) oder ihm Vorwürfe zu machen („*Das find ich richtig gemein von dir.*“). Wichtig ist, die Botschaft zu verstehen und sich darum zu kümmern.



Auch unsere Gefühle haben eine Botschaft an uns - wie die Lampen auf dem Armaturenbrett:

Ein unangenehmes Gefühl sagt uns: Ein Bedürfnis ist gerade nicht erfüllt.

➡ Halte inne und finde heraus, welches Bedürfnis es ist. Kümmere dich darum.

Ein angenehmes Gefühl bedeutet: Ein Bedürfnis ist gerade erfüllt.

➡ Finde heraus, welches Bedürfnis es ist, dann kannst du es leichter wieder erfüllen.

3.2. Finde heraus, was hinter deinen Gefühlen steckt



Nimm die Gefühle-Kärtchen und die Gefühle-Uhr zu Hilfe und schreibe deine Gefühle auf.

Denke an eine unangenehme Situation – wie hast du dich genau gefühlt?



Denke an eine angenehme Situation – wie hast du dich genau gefühlt?



Rede mit anderen darüber:

- Was hättest du in der unangenehmen Situation gebraucht? Was hat dir gefehlt?
- Was war der Grund für das angenehme Gefühl? Welches Bedürfnis war erfüllt?

Suche dafür Wörter aus den Bedürfnis-Kärtchen der folgenden Seiten.



Erinnere dich an das angenehme Gefühl und an den Grund dafür: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst und schmeckst du? Was ertastest du? Stelle dir alles ganz genau vor und male ein **Bild von deinem erfüllten Bedürfnis**.



3.3. Bedürfnis-Kärtchen: Finde Worte für das, was du brauchst



Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Markiere das Bild, den Satz und den Begriff jeweils in der gleichen Farbe.



Ich möchte, dass jemand empathisch zuhört und versteht, wie ich mich fühle.

Sicherheit



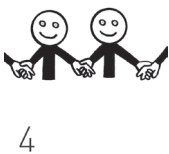
Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.

Selbstbestimmung



Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.

Unterstützung



Ich brauche Unterstützung.

Ruhe



Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.

Empathie



Ich brauche Ruhe.

Gemeinschaft



Schritt 3 - Sagen, was wir brauchen

Empathy
Challenge



Welcher Satz und welcher Begriff passen am besten zu einem Bild? Markiere das Bild, den Satz und den Begriff jeweils in der gleichen Farbe.



7

Ich möchte feiern und mich
gemeinsam mit anderen über
etwas freuen.

Sinn



8

Ich möchte, dass ich für andere
wertvoll bin.

körperliches Wohlbefinden



9

Ich möchte, dass ich etwas
bewirken kann.

Feiern



10

Ich möchte, dass jemand nahe
bei mir ist und zu mir steht.

Wertschätzung



11

Ich möchte gut für meinen
Körper und meine Gesundheit
sorgen.

Nähe



12

Ich möchte verstehen, warum
ich etwas tun soll.

Wirksamkeit



3.4. Bedürfnisse spielend kennenlernen



Im Lehrer*innen-Handbuch gibt es Kopiervorlagen für ein Bedürfnis-Lexikon und ein Bedürfnis-Kartenspiel. Bereitet beides vor und spielt damit.



Was passt zusammen?

Legt die 12 Karten vom Bedürfnis-Lexikon auf den Boden, sodass man die Symbole gut sieht. Ihr könnt sie auch vergrößert kopieren. Alle erhalten je eine Karte vom Bedürfnis-Kartenspiel und stellen sich zu dem Bedürfnis-Symbol, das dieselbe Zahl wie ihr Bedürfnis-Wort hat.

Alle, die bei einem Symbol stehen, erklären sich ihre Begriffe gegenseitig oder bitten um eine Erklärung. Was haben die Begriffe gemeinsam?

Denkt an Situationen, in denen das Bedürfnis auf eurer Bedürfnis-Karte erfüllt oder unerfüllt war, und sprecht darüber. Spielt noch 2 Runden mit neuen Karten.



Bedürfnis-Bingo:

Teilt die Klasse in mehrere Gruppen und verteilt alle Karten vom Bedürfnis-Kartenspiel.

Jemand nimmt das Bedürfnis-Lexikon und liest eine Frage. Z.B.: „Möchtest du, dass wir gemeinsam für die Sicherheit in der Klasse sorgen?“ Wer die Karte *Sicherheit* hat, ruft „Bingo“ und legt die Karte weg.

Wenn eine Gruppe keine Karten mehr hat, ruft sie: „Bingo-Bingo!“

3.5. Bedürfnis-Uhr



Es ist nicht immer einfach, unsere Bedürfnisse zu erkennen. Manchmal sind sie tief in uns versteckt wie in einer gut versperren Schatzkiste. Nur wir selbst haben den Schlüssel dazu.

Wenn wir unsere Bedürfnisse mitteilen, kann das Türen zu anderen Menschen öffnen.

Der Schlüssel mit dem Schatzkisten-Anhänger ist ein Symbol dafür. Bastelt einen, wenn ihr wollt.

Wenn wir keine Worte für unsere Bedürfnisse finden, kann die Bedürfnis-Uhr helfen.



Kopiert die Vorderseiten der 12 Kärtchen vom Bedürfnis-Lexikon noch einmal und bastelt damit eine Bedürfnis-Uhr.



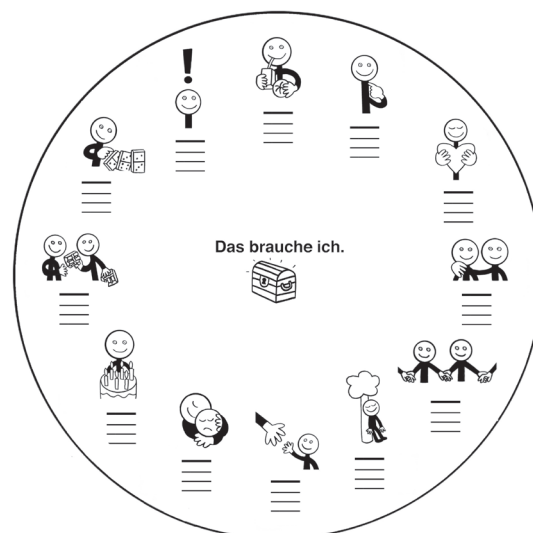
Welches Symbol drückt dein momentanes Bedürfnis am besten aus?

Welches Bedürfnis-Wort passt am besten?



Erforsche mit der Bedürfnis-Uhr auch, was andere brauchen.

Ihr braucht dafür mit Namen beschriftete Wäscheklammern. Damit können alle ihre Bedürfnisse auf der Uhr sichtbar machen.

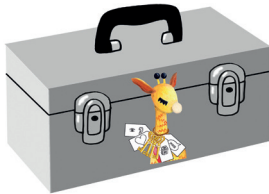


So seht ihr, welche unterschiedlichen Bedürfnisse gerade in der Klasse vorhanden sind.



3.6. Werkzeuge für den Giraffen-Koffer

Bedürfnis-Schlüssel, Bedürfnis-Lexikon und Bedürfnis-Kartenspiel



Hinter allen Gefühlen verstecken sich Bedürfnisse.

Ein angenehmes Gefühl weist auf ein erfülltes Bedürfnis hin („Ich habe, was ich gerade brauche.“), ein unangenehmes auf ein unerfülltes („Gerade jetzt fehlt mir etwas.“). Packt den Bedürfnis-Schlüssel, das Bedürfnis-Lexikon und das Bedürfnis-Kartenspiel in euren Giraffen-Koffer und erforscht damit so oft wie möglich, was ihr gerade braucht!

3.7. Bedürfnis-Schatz



Hier findest du alle Bedürfnis-Wörter aus dem Bedürfnis-Lexikon. Lerne die Begriffe der Reihe nach kennen. Sie helfen dir, Worte für das zu finden, was du brauchst.



3.8. Meine Bedürfnis-Schatzkiste



Bastle eine kleine Schatzkiste und stelle sie auf deinen Tisch. Nimm dir vor, drei Mal am Tag eine Pause zu machen und in dich hineinzuhorchen, was du gerade fühlst.



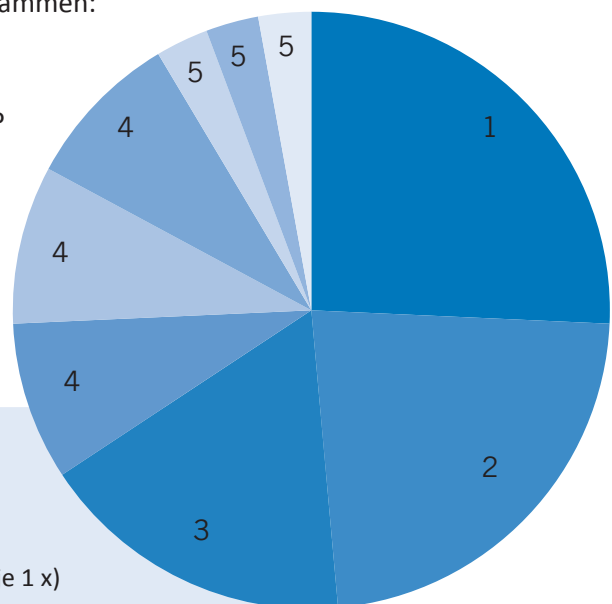
Warum fühlst du dich so? Auf welches Bedürfnis weisen deine Gefühle hin? Suche im Bedürfnis-Schatz auf der vorigen Seite ein passendes Wort, das beschreibt, was du gerade brauchst.



Schreibe das Bedürfnis auf einen kleinen Zettel und lege ihn in deine Schatzkiste. Leere am Ende einer Woche deine Bedürfnis-Schatzkiste aus und fasse zusammen:

Welche Bedürfnisse hast du in dieser Woche gehabt?
Gibt es eines oder zwei, die öfter vorgekommen sind?

Mache eine Liste oder ein „Torten“-Diagramm mit deiner Auswertung:



z.B.: Platz 1: Gemeinschaft (9 x)
Platz 2: Bewegung (8 x)
Platz 3: Selbstbestimmung (6 x)
Platz 4: Frieden, Wirksamkeit, Feiern (je 3x)
Platz 5: Gesundheit, Unterstützung, Verständnis (je 1 x)



Tauscht euch aus und schreibt die Bedürfnisse auf, die am häufigsten auf Platz 1 gelandet sind. Macht diese Bedürfnisse auf der Bedürfnis-Uhr sichtbar. Dadurch könnt ihr gut aufeinander Rücksicht nehmen.



Schreibe die Top 3 deiner Bedürfnisse auf bunte Kärtchen und lege sie in deine Schatzkiste. In der nächsten Woche kannst du weiterforschen:

Frage dich bei angenehmen oder unangenehmen Gefühlen: Ist es eines dieser drei Bedürfnisse, das gerade erfüllt oder nicht erfüllt ist, oder ist es ein anderes?

Schreibe neue Bedürfnisse auch auf bunte Kärtchen und lege sie in deine Schatzkiste dazu.

Je besser du deine Bedürfnisse kennst, desto besser weißt du, was du gerade brauchst. Manchmal genügt es sogar, wenn du deine Bedürfnisse nur wahrnimmst oder jemand anderer sie hört und es ist gar nicht notwendig, sie zu erfüllen.



3.9. Bedürfnis-Poker



Alle 48 Bedürfniswort-Karten werden in der Klasse aufgeteilt. Jemand nimmt die Situations-Karten und liest die erste Situation vor (Kopiervorlagen sind im Lehrer*innen-Handbuch):

Frau Direktor Novak sagt: „Die 4C kann sich nie benehmen, ihr wisst doch, dass ihr nach dem Läuten der Schulglocke in eure Klasse gehen sollt!“

Was könnte Frau Direktor Novak gerade brauchen?

z.B. Ruhe, Rücksicht, Zusammenarbeit, Ordnung & Struktur, ...



Wer glaubt, ein passendes Bedürfnis-Wort in seinen Karten zu haben, meldet sich und begründet die Entscheidung.

Alle Situationen werden der Reihe nach vorgelesen. Fragt euch: Was könnte die beschriebene Person brauchen? Wer hat ein passendes Bedürfnis-Wort dafür?

Es gibt kein richtig oder falsch, wir können immer nur vermuten, was eine Person gerade braucht. Je öfter du dir vorstellst, was jemand brauchen könnte, desto leichter fällt es dir, dich in andere hineinzusetzen.




Ihr könnt das Spiel auch in 5-er Gruppen spielen: 4 Personen bekommen je 6 Kärtchen mit einem Bedürfnis-Wort, eine Person erhält Situations-Kärtchen. Wechselt euch beim Vorlesen ab.

3.10. Bedürfnis-Ratespiel



Rate, was die Personen in folgenden Situationen brauchen. Wähle aus der Bedürfnis-Uhr ein passendes Wort. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Verschiedene Menschen können in derselben Situation unterschiedliche Bedürfnisse haben.

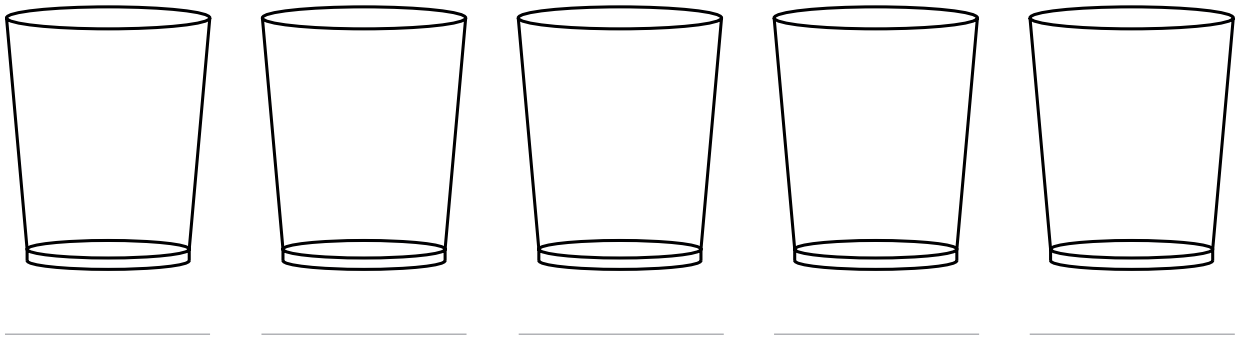
Jemand sagt:	Die Person braucht vielleicht: 
„Immer musst du alles bestimmen, das ist unfair!“	
„Ich will diese Übung nicht machen! Die ist total sinnlos!“	
„Lass mich in Ruhe!“	
„Die lassen sowieso niemanden mitmachen.“	
„Das konnte ich schon voriges Schuljahr, das ist leicht!“	
„Ich bin sowieso immer der Blöde, keiner versteht mich!“	
„Kannst du nicht aufpassen, wo du hingehst?!“	
„So macht das gar keinen Spaß, das ist langweilig!“	

Wenn wir wissen wollen, welches Bedürfnis jemand hat, können wir die Person fragen:
z.B.: Brauchst du gerade Ruhe? Brauchst du Hilfe?



4.1. Bedürfnis-Gläser

Suche fünf Bedürfnisse aus und schreibe ihre Namen unter die Gläser. Starte mit deinen Top 3. Zeichne in jedem Bedürfnis-Glas ein, wie sehr dieses Bedürfnis gerade erfüllt ist.





4.2. Bedürfnisse oder Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

Für jedes Bedürfnis gibt es viele Wege, es zu erfüllen. Oft schlagen wir Türen zu anderen zu, weil wir uns auf einen Weg festlegen und für keinen anderen offen sind.



Lerne zu unterscheiden: Was brauchen alle Menschen und mit welchen Wegen erfüllen sie sich diese Bedürfnisse? Schreibe alle Bedürfnisse in die linke und alle Wege in die rechte Spalte:

Freiheit – ein Schnitzel – mit dir ins Kino gehen – Selbstbestimmung – Gesundheit – Taschengeld – Urlaub am Meer – Zugehörigkeit – Frieden – Ruhe – Eis essen – Fußball – Spaß – Witze erzählen

 Bedürfnisse (= WAS brauchen alle Menschen?)	 unterschiedliche Wege (= WIE erfüllen sich Menschen ihre Bedürfnisse?)



4.3. Meine Wege zu einem erfüllten Bedürfnis



Schaue dir in Übung 4.1. an, wie voll deine Bedürfnis-Gläser sind. Wähle drei Bedürfnisse aus und überlege, **WIE du dir** diese Bedürfnisse erfüllen könntest oder schon erfüllst. Finde zu jedem Bedürfnis mindestens drei Wege.

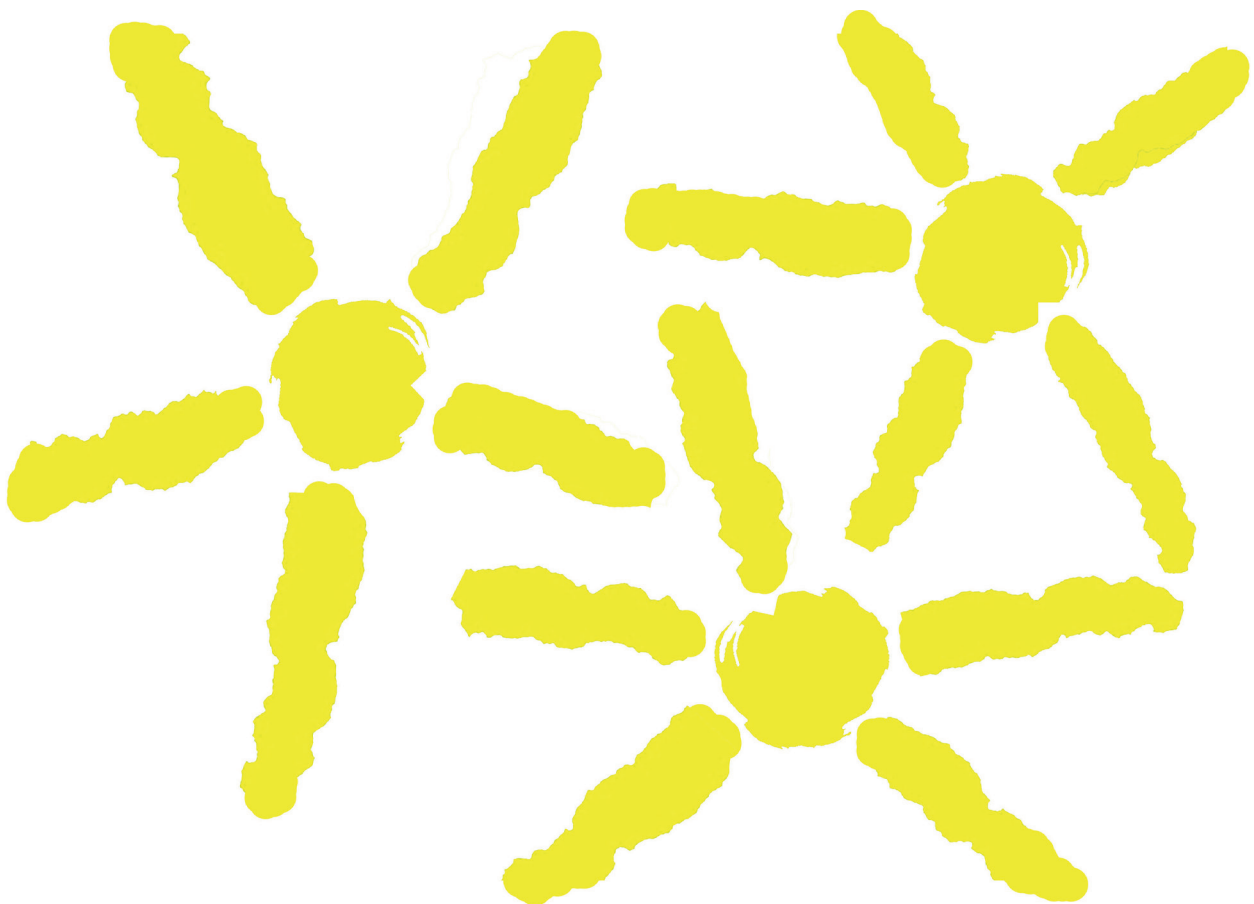
Beispiel: Ich brauche Gemeinschaft - ich will mit anderen zusammen sein.

Was kann ich dafür tun?

Ich kann mit jemandem gemeinsam lernen, ein Ballspiel vorschlagen, jemanden zu mir nach Hause einladen, mit jemandem reden, ...



Schreibe die Bedürfnisse in die Sonnen und die Wege zu ihrer Erfüllung in die Sonnenstrahlen.



Rede mit anderen darüber: Wer oder was kann dich bei der Erfüllung deiner Bedürfnisse unterstützen?



4.4. Klare, genaue und machbare Bitten („Giraffen-Bitten“)

Manchmal schließen sich Türen zwischen uns, weil andere nicht genau wissen, was wir von ihnen wollen. Mit dem „Giraffen-Bitten“-Schlüssel können wir diese Türen öffnen und wieder Verbindung herstellen. Ihr könnt mit dem Bitte-Anhänger selbst so einen Schlüssel basteln.

„Giraffen-Bitten“ sind klare, genaue und machbare Bitten:

- Beschreibe das, worum du bittest, ganz genau.
- Gib acht, dass das, worum du bittest, für die Person machbar ist.
- Sag, was du möchtest (und nicht, was du nicht möchtest).



Damit Türen leichter offen bleiben, hilft es, wenn du mehrere Wege kennst, wie dein Bedürfnis erfüllt werden kann. So brauchst du dich nicht so sehr vor einem „Nein“ zu deiner Bitte fürchten.



Suche zu jedem Satz eine klare, genaue und machbare Bitte. Verbinde die Sätze.

Stört mich bitte nicht die ganze Zeit!

Klettere nicht so hoch hinauf!

Hör jetzt bitte gut zu!

Bitte räum jetzt auf!

Hör auf, dich vorzudrängen!

Ich will nicht, dass du mitspielst, wir sind gerade mittendrin.

Sei nicht immer gleich so aggressiv.

Bitte schau mich an, wenn ich mit dir rede.

Bitte setz dich hin und warte, bis wir die nächste Runde anfangen. Dann kannst du mitspielen, ok?

Klettere bitte nur bis zu der blauen Sprosse hinauf und dreh dort wieder um.

Ich möchte das noch fertig schreiben. Setzt euch bitte mit eurem Pausenbrot an einen anderen Tisch.

Bitte setz dich mal hin und reden wir in 10 Minuten in Ruhe darüber, ok?

Stell dich bitte hinter mir an!

Bitte leg deine Hefte auf den Schreibtisch und bring dein Gewand zur Waschmaschine!



Schreibe zu diesen Sätzen eigene klare, genaue und machbare „Giraffen-Bitten“.

Bitte nicht schon wieder so viele Übungsbeispiele, das ist viel zu viel!

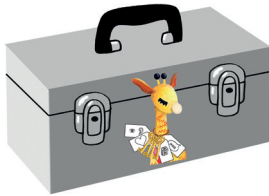
Ich mag nicht, dass diese Diskussionen in der Klasse immer so lange dauern.



Überlege mit anderen, wie es gelingt, klare, genaue und machbare Bitten zu formulieren.



4.5. Werkzeug für den Giraffen-Koffer „Giraffen-Bitten“-Schlüssel

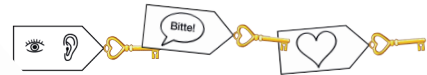


Damit wir Türen zu anderen öffnen können, lernen wir ganz klar zu sagen, was wir brauchen. Wir erforschen Wege, wie unsere Bedürfnisse erfüllt werden können. Je mehr Wege wir kennen, desto leichter wird es anderen fallen, einen davon zu wählen und uns ein Bedürfnis zu erfüllen.

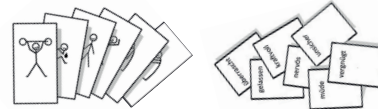
Packt den „Giraffen-Bitten“-Schlüssel in den Giraffen-Koffer und formuliert damit klare, genaue und machbare Bitten.

Euer Giraffen-Koffer enthält diese wertvolle Werkzeuge zum Verstehen und Verstanden-Werden:

- Gefühle-, Bedürfnis- und „Giraffen-Bitten“-Schlüssel



- Gefühls-Symbol-Kärtchen und Gefühle-Kärtchen



- Bedürfnis-Lexikon und Bedürfnis-Kartenspiel



Nützt sie so oft wie möglich, um zu lernen, euch selbst und andere besser zu verstehen.

Wenn man nicht weiß, was man braucht, kann es passieren, dass man aggressiv und wütend wird, oder mutlos und aufgibt. Es braucht Übung, um herauszufinden, was man braucht.

4.6. „Giraffen-Bitten“ formulieren



Erinnere dich daran, als du einmal verzweifelt oder mutlos warst. Was genau ist damals passiert? Was hast du gesagt oder getan? Was hat jemand anderer gesagt oder getan? Erzähle es jemandem.



Was hättest du gebraucht? Nimm die Bedürfnis-Uhr und die Bedürfnis-Karten zu Hilfe, um das herauszufinden:



Wen hättest du um etwas bitten können? Formuliere drei verschiedene Bitten (an eine oder an verschiedene Personen). Gib acht, dass sie klar, genau und machbar sind.



Redet über die Situation und spielt sie nach. Findet gemeinsam ein Ende, mit dem ihr beide zufrieden seid.

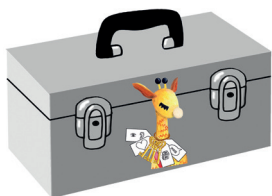


5.1. Werkzeug für den Giraffen-Koffer

Beobachtungs-Schlüssel



Wenn wir etwas erleben, drücken wir oft unsere Meinung, unser Vorurteil oder unsere Bewertung dazu aus. Oder wir verallgemeinern und reden nicht von dem, was jetzt gerade passiert ist, sondern verwenden Begriffe wie „immer“, „nie“ oder „dauernd“. Kennst du das?



Mit dem Beobachtungs-Schlüssel lernen wir, nur das zu sagen, was wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können. Damit können sich Türen zwischen uns öffnen. Der Anhänger mit Auge und Ohr ist das Symbol dafür. Er ist das nächste Werkzeug für den Giraffen-Koffer. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch diesen Schlüssel basteln.

5.2. Beobachtung oder Bewertung?



Welche Sätze beschreiben genau, was man beobachten kann? Welche Sätze bewerten? Markiere das passende Kästchen:

	Beobachtung	Bewertung
Du hast auf die Englischschularbeit die Note 4 bekommen.		
Du bist richtig schlecht in Englisch.		
Das Mittagessen ist immer grauslich.		
Zum Mittagessen gab es Nudeln, die zum Teil hart waren.		
Du bist eine gute Sportlerin.		
Du bist heute auf dem Sportplatz 4,20 m weit gesprungen.		
Ich bin 1,50 m groß und du 1,25 m.		
Du bist echt klein.		
Du kommst immer zu spät.		
Heute bist du um halb 9 Uhr gekommen, ich habe seit 8 Uhr auf dich gewartet.		
Du bist ein Streber.		
Du warst als Erste*r in der Klasse mit der Übung fertig.		
Sie ist gemein.		
Sie hat gesagt: „Lena, das werde ich mit deinen Eltern besprechen!“		



5.3. Beobachten statt bewerten



Wenn du sagst: „Die Nudeln schmecken schrecklich!“, bewertest du das Essen. Auch wenn du sagst: „Die Äpfel sind gut!“

Mit dem Beobachtungs-Schlüssel **sprichst du von dir** und sagst, wie **du** das Essen mit deinem Geschmackssinn wahrnimmst. Du kannst sagen: „Mir schmecken die Nudeln nicht, wenn sie noch hart sind.“ Oder: „Ich mag harte Äpfel.“



Nütze den Beobachtungs-Schlüssel aus dem Giraffen-Koffer und schreibe die folgenden Sätze um. Denke dir einfache Beispiele aus:

Du bist unordentlich! ➡ Ich sehe, dass _____ auf deinem Tisch liegt.

Du bist aber müde! ➡ Ich sehe, dass du _____

Du isst ungesunde Sachen! ➡ Ich habe gesehen, dass du _____ gegessen hast.

Dauernd suchst du Streit! ➡ Ich habe gehört, dass du gesagt hast: „ _____ !“

Sie ist eine beliebte Schülerin. ➡ Ich habe gesehen, dass sie in der Pause _____ hat.

Du bist sportlich. ➡ Ich habe gesehen, dass du in der letzten Turnstunde _____ hast.



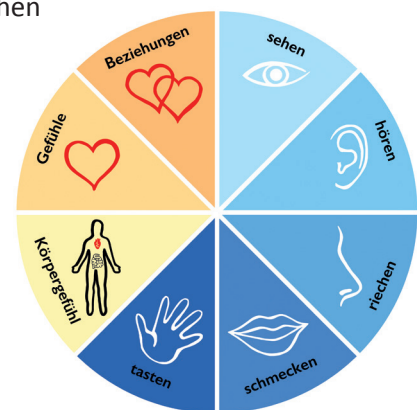
Kennst du Sätze mit Bewertungen aus deinem Alltag? Wer verwendet sie häufig?



Mit dem Rad der Achtsamkeit kannst du trainieren, Dinge und Menschen mit deinen fünf Sinnen achtsam wahrzunehmen. Du übst, nur das zu sagen, was du beobachtet hast, ohne es zu bewerten.



Im Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“ findest du dazu viele Übungen. Es ist auf www.jugendstärken.at frei verfügbar.



Achte in den nächsten Tagen darauf, ob du bewertende Sätze denkst oder sagst und formuliere sie in Beobachtungen um. Schreibe mindestens eine Beobachtung auf:



Fällt es dir leicht, auszusprechen, was du mit deinen fünf Sinnen beobachten kannst?



5.4. Landkarte meiner erfüllten Bedürfnisse

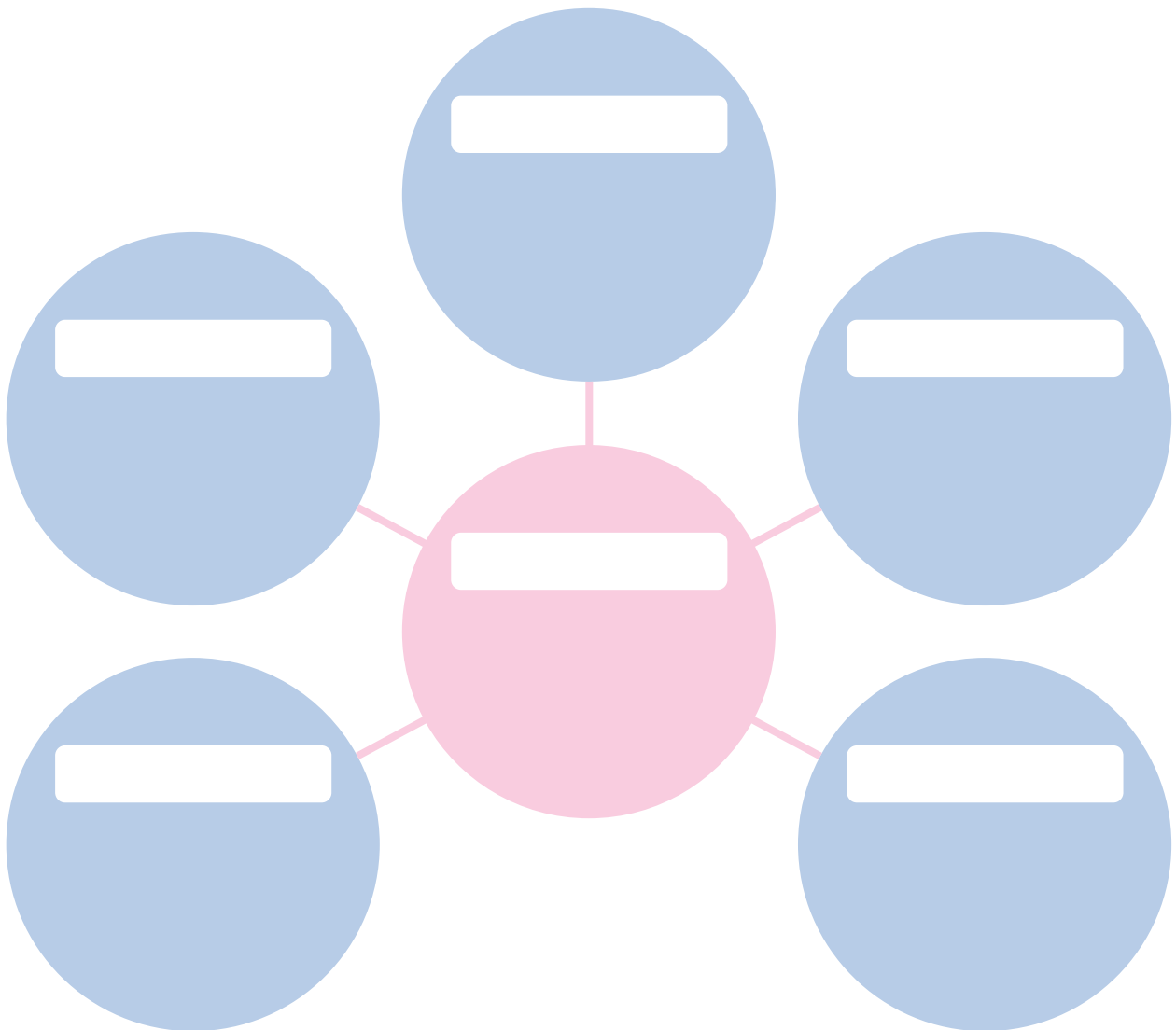


Überlege, wer dir welche Bedürfnisse erfüllt, und ergänze deine Landkarte der erfüllten Bedürfnisse.



Schreibe deinen Namen in das Feld im mittleren Kreis. Schreibe darunter, welche Bedürfnisse du dir selbst erfüllst. Nimm dafür die Bedürfnis-Uhr oder den Bedürfnis-Schatz zu Hilfe.

Schreibe fünf Namen von Personen, die in deinem Leben wichtig sind, in die anderen Kreise. Welche Bedürfnisse erfüllen sie dir immer wieder? Schreibe sie unter die Namen.



Schaue dir deine Landkarte der erfüllten Bedürfnisse immer wieder an. Sie erinnert dich, was du selbst für die Erfüllung deiner Bedürfnisse machen kannst, und an wen du dich wenden kannst, wenn du etwas brauchst.

Feiere, dass du diese Menschen um dich hast!



5.5. Erfüllte Bedürfnisse im Alltag erkennen und feiern



Wähle aus der **Landkarte deiner erfüllten Bedürfnisse** drei Personen. Überlege dir pro Person drei Beispiele, **wie** sie deine Bedürfnisse erfüllen.



Beschreibe ganz genau, was sie tun oder sagen, das dein Leben schöner macht.

Es können kleine, alltägliche Dinge sein oder etwas Großes, Einmaliges: z.B. Danke, dass du ... hast. Ich habe mich gefreut, dass du ... gesagt hast. Ich mag gern, wenn du ... machst.

Schreibe es auf Kärtchen und verschenke sie an die Personen. Danke ihnen.



Was magst du an dir selbst? _____

5.6. Danken und wertschätzen statt loben und schmeicheln

Wertschätzung heißt, dass wir ohne Hintergedanken sagen, was wir an jemandem mögen und nichts dafür bekommen wollen. Wir möchten diesem Menschen nur mitteilen, dass wir uns über ihn freuen. Oder ihm für etwas danken, das er getan hat.



In Lob und Schmeichelei stecken oft Bewertungen darüber, wie die andere Person ist. Das kann unangenehm sein und Türen schließen. Nimm den Beobachtungs-Schlüssel und suche zu jedem bewertenden Satz aus der Spalte links einen Beobachtungs-Satz aus der Spalte rechts:

Lob und Schmeichelei

Heute hast du richtig gut aufgepasst.

Du bist ein richtig guter Schüler, streng dich weiter so an!

Ihr seid eine vorbildliche Klasse! Wenn ihr so weitermacht, werden wir auf Lehrausgang gehen.

Du bist eben besser als die Burschen.

Du bist der einzige Freund, auf den ich mich verlassen kann!

Du bist eben großzügig, nicht so wie dein Bruder!

Du bist meine beste Freundin!



Dank und Wertschätzung

Danke, dass ihr allen Müll vom Boden aufgehoben und die Sessel auf die Tische gestellt habt.

Ich bin froh, dass du heute bei der Wiederholung drei Fragen beantwortet hast.

Danke, dass du mir heute deinen Apfel geschenkt hast.

Danke, dass du mir letzte Woche den Schularbeitsstoff geschickt hast, als ich krank war.

Danke, dass du mich in die neue *WhatsApp*-Gruppe aufgenommen hast.

Juhuu, du hast beim Fußballspielen drei Tore geschossen!

Ich bin beeindruckt, dass du alle Vokabeln in diesem Lückentext ergänzt hast.

Wenn wir schmeicheln, um von der anderen Person etwas zu bekommen, oder wenn wir loben, um jemanden zu etwas zu überreden, kann das Türen zumachen, auch wenn die Sätze positiv klingen.

Dank und Wertschätzung können Türen öffnen, wenn wir

- genau beobachten und beschreiben, was jemand getan oder gesagt hat,
- und sagen, warum wir uns darüber freuen oder dafür dankbar sind.



5.7. Wertschätzungs-Feier

Damit Türen offen bleiben, braucht es auch Zeit für Dank und Wertschätzung. So wird das Zusammenleben schöner.



Nimm diese Schlüssel aus dem Giraffen-Koffer und benutze sie, um deinen Dank und deine Wertschätzung auszudrücken:



Schaue genau hin und beschreibe genau, wer was getan oder gesagt hat. Sage, was du beobachten konntest, und bewerte es nicht.



Sage, was du gefühlt hast, als das getan oder gesagt wurde.



Finde heraus, welches Bedürfnis dir erfüllt wurde, und sage es.



Denkt gemeinsam nach, wofür ihr dankbar seid. Nehmt euch Zeit und macht eine kleine **Wertschätzungs-Feier**.

Holt euch dafür weitere Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer: Bedürfnis-Lexikon und Gefühle-Kärtchen.

- Sprecht aus, wofür ihr dankbar seid und was euch gut gefallen hat – es muss nichts Großes sein!



- Feiert alle Bedürfnisse, die erfüllt wurden.



- Sagt, wie ihr euch gefühlt habt.



- Denkt daran, ganz genau zu beschreiben, was euch gefällt und wofür ihr dankbar seid.



Wenn jemand bei der Feier etwas sagen will, worüber er traurig ist oder was ihm nicht gefallen hat, ist das auch möglich.

Achtet darauf, dass auch dann genau gesagt wird, was passiert ist. Beschreibt eure Beobachtungen, ohne zu bewerten.

Mit Übung wird euch das immer leichter fallen.



Gibt es jemanden, dem du für etwas danken möchtest?

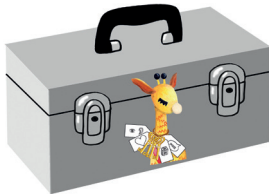
Probiere es gleich aus und danke so, wie du es gerade geübt hast. Mache dir hier dafür Notizen:



6.1. Werkzeug für den Giraffen-Koffer

Der innere Wolf

Manchmal möchten wir nicht, dass andere unsere Bedürfnisse erkennen. Wir haben erlebt, dass diese nicht wertgeschätzt oder beachtet werden. Darum verstecken wir sie – in unserer gut versperren **Bedürfnis-Schatzkiste**.



Damit unser Bedürfnis-Schatz gut bewacht wird, haben wir alle einen **inneren Wolf**. Dieser kann ordentlich knurren, wenn eines unserer Bedürfnisse nicht erfüllt ist und wir das übersehen haben. Es ist wichtig, dass wir ihm gut zuhören, denn er kann sehr unfreundlich werden, wenn er auf sich aufmerksam machen will.



Bastelt gemeinsam einen Wolf aus Stoff, Karton oder anderen Materialien und packt ihn als Symbol für eure inneren Wölfe in den Giraffen-Koffer.

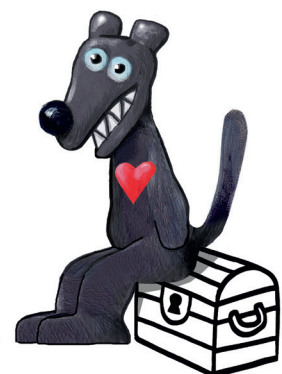
Ihr könnt auch einen Wolf zeichnen oder den Wolf aus dem Lehrer*innen-Handbuch kopieren.

6.2. Lerne deinen inneren Wolf kennen



In welchen Situationen knurrt dein innerer Wolf?
Schreibe hier auf, worüber du dich immer wieder ärgerst:

Ich ärgere mich immer wieder, wenn ...

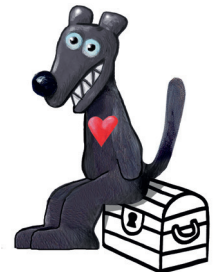




6.3. Lerne auf deinen inneren Wolf zu hören

Dein innerer Wolf ist dein guter Freund. Er sagt dir ganz deutlich, wenn eines deiner Bedürfnisse nicht erfüllt ist und du etwas Wichtiges brauchst. Übe, dir Zeit zu nehmen und ihm gut zuzuhören!

ACHTUNG: Wenn der Wolf spricht, spricht er immer nur über dich und nie über andere, auch wenn er manchmal so tut als ob.



Denke an die Situationen, in denen du dich immer wieder ärgerst. Was brauchst du da oft? Nimm den Bedürfnis-Schatz zu Hilfe:

Wenn ich mich ärgere, brauche ich oft _____



Rede mit anderen darüber, ob sie ähnliche Bedürfnisse haben.



Schreibe auf, was **du für die Erfüllung dieser Bedürfnisse tun könntest**:

1. Wenn ich _____ brauche, könnte ich das dafür tun: _____

2. Wenn ich _____ brauche, könnte ich das dafür tun: _____

3. Wenn ich _____ brauche, könnte ich das dafür tun: _____



Rede mit anderen über die Wege, die du gefunden hast, und merke sie dir gut.



Wenn du dich ärgerst, hole ALI zu Hilfe und mache, wozu er dir rät:

Atmen.
Lächeln.
Innehalten und Nachdenken.



Überlege in dieser Pause, was du gerade brauchst und was du dafür tun kannst.



Mit welchem Trick verschaffst du dir Nachdenk-Pausen, wenn du dich ärgerst? Erkläre ihn anderen.



Sammelt eure Tricks auf einem Plakat. Trainiert gemeinsam, in den Nachdenk-Pausen herauszufinden, was ihr gerade braucht und wie ihr euch diese Bedürfnisse erfüllen könnt.



6.4. So spricht der innere Wolf

Dein innerer Wolf meldet sich immer dann, wenn du etwas besonders dringend brauchst oder wenn du dich unsicher oder verletzlich fühlst. Leider hat er gelernt, dass andere Menschen dann nicht immer wertschätzend reagieren. Deshalb verwendet er manchmal eine Sprache, die abschreckend wirken soll, damit sie von dir ablenkt.

Diese Sätze sind typische „Wolfs-Sätze“:

1. Wenn ihr jetzt nicht leise seid, gehen wir morgen nicht auf den Sportplatz.
2. Du bist asozial. Nie borgst du was her!
3. Das ist gemein! Man drängt sich nicht vor!
4. Du bist die Klassen-Beste. Die anderen können sich ein Beispiel an dir nehmen!
5. Wenn ihr jetzt leise seid, gehen wir morgen auf den Sportplatz.
6. Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen!
7. Du bist viel lieber als dein Bruder. Du borgst deine Sachen her.



Unsere inneren Wölfe verwenden gern bestimmte Kommunikationsarten. Lies dir die Wolfs-Sätze aufmerksam durch und finde zu jeder Kommunikationsart den passenden Wolfs-Satz.

Typische Kommunikationsarten der inneren Wölfe	Nummer Wolfs-Satz
Dein innerer Wolf will Recht haben : „Das ist ...“	
Dein innerer Wolf beschuldigt andere : „Wegen dir ...“	
Dein innerer Wolf erpresst andere mit einer Belohnung : „Wenn du / ihr ...“	
Dein innerer Wolf droht anderen : „Wenn du / ihr ...“	
Dein innerer Wolf beschimpft andere : „Du bist ...“	
Dein innerer Wolf schmeichelt anderen : „Du bist ...“	
Dein innerer Wolf lobt andere : „Du bist ...“	



Lest euch die 7 Beispielsätze in Paaren gegenseitig vor und redet darüber:

- Wie fühlst du dich, wenn der innere Wolf deines Gegenübers mit dir spricht?
- Wie fühlst du dich, wenn du deinen inneren Wolf laut sprechen lässt?



Höre dir in den nächsten Tagen aufmerksam zu und finde heraus, welche Kommunikationsarten dein innerer Wolf gerne und oft verwendet.

Schreibe einige dieser Sätze auf. Überlege, was du stattdessen sagen könntest, wenn du dein Herz sprechen lässt. Verwende dazu die 4 Schlüssel aus dem Giraffen-Koffer.



Rede mit jemandem über deine Erfahrungen.





6.5. Werkzeug für den Giraffen-Koffer

Giraffen-Ohren



Wenn man den inneren Wolf eines anderen Menschen knurren hört, fühlt man sich manchmal direkt angesprochen und ist verletzt. Mit Giraffen-Ohren fällt es leichter, die versteckte Botschaft hinter den Wolfs-Sätzen zu entschlüsseln und zu erkennen: Hinter dem Knurren versteckt der innere Wolf seine eigenen Bedürfnisse.

Die Giraffen-Ohren sind ein Symbol dafür, dass wir genau hinhören.



Packt die Giraffen-Ohren in den Giraffen-Koffer (eine Kopiervorlage ist im Lehrer*innen-Handbuch). Macht immer, wenn ihr einfühlsam mit Giraffen-Ohren hören wollt, folgende Übung:



Ziehe die Ränder der beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen, so als wolltest du sie ausbügeln. Beginne bei den Ohrspitzen und bügeln den Rand bis zum Ohr-läppchen. Wiederhole das zehnmal. (Das Kurzvideo „Denkmütze“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findest du in der Rubrik „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu).

6.6. Wolfs-Botschaften entschlüsseln

Wenn ein innerer Wolf zu anderen Personen spricht, schlägt er damit oft Türen zu. Lerne, die Wolfs-Botschaften mit Giraffen-Ohren zu entschlüsseln und die eigentliche Botschaft dahinter zu erkennen.



Fühle dich dazu in die Person ein, die spricht, und versuche, ihre Bedürfnisse hinter dem Wolfs-Knurren zu erkennen.

Bereite deine Ohren dafür vor, dass du konzentriert und einfühlsam hören kannst.



Suche zu jedem Wolfs-Satz die passende entschlüsselte Botschaft.

Wolfs-Botschaft

Wenn ihr jetzt nicht leise seid, gehen wir morgen nicht auf den Sportplatz.

Du bist asozial. Nie borgst du was her!

Das ist gemein! Man drängt sich nicht vor!

Du bist die Klassen-Beste. Die anderen können sich ein Beispiel an dir nehmen!

Wenn Ihr jetzt leise seid, gehen wir morgen auf den Sportplatz.

Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen!



entschlüsselte Botschaft

Ich möchte gerne in Ruhe in den Bus einsteigen. Bitte stell dich hinten an!

Bitte unterhaltet euch im Flüsterton, damit die anderen sich konzentrieren können.

Ich habe meinen Taschenrechner vergessen. Borgst du mir deinen?

Ich möchte gerne rechtzeitig in der Schule sein. Könntest du dich bitte morgen in der Früh beeilen?

Ich freue mich, dass du bei deinem Referat frei gesprochen und ein Plakat dazu gestaltet hast.

Bitte unterhaltet euch im Flüsterton, damit sich die anderen konzentrieren können.



Höre anderen aufmerksam zu und versuche die Wolfs-Botschaften, die du hörst, zu entschlüsseln. Rede mit jemandem über deine Erfahrungen.



7.1. Andere verstehen lernen

„Konflikte sind der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.“ Marshall B. Rosenberg

Mit allem, was Menschen tun, versuchen sie, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Welche Bedürfnisse das sind, ist nicht immer gleich zu erkennen.

Erinnere dich daran, dass Gefühle Wegweiser sind, die auf Bedürfnisse hinweisen.



Versuche dich in den folgenden Situationen in die Personen einzufühlen und zu raten, welche Bedürfnisse hinter ihren Wolfs-Worten stecken könnten. Nimm den Gefühle- und den Bedürfnis-Schlüssel aus dem Giraffen-Koffer zu Hilfe und wähle aus den Gefühle-Kärtchen und dem Bedürfnis-Lexikon passende Begriffe.

Nach dem Mittagessen bittet die Mutter Noah, sich gleich hinzusetzen und für die Schularbeit zu lernen. „Lass mich in Ruhe! Ich habe keine Lust!“, ruft Noah, geht in sein Zimmer und knallt die Tür zu.



Wie könnte sich Noah fühlen?

z.B. müde, frustriert, lustlos, unzufrieden, enttäuscht, ...



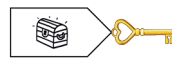
Welche Bedürfnisse könnten hinter Noahs Worten stecken?

z.B. Ruhe, Selbstbestimmung, Abwechslung, Sinn, Wertschätzung, ...

Emma redet mit ihrer Sitznachbarin. Die Lehrerin sagt: „Du störst schon wieder die ganze Klasse, kannst du nicht einmal aufpassen?“



Wie könnte sich die Lehrerin fühlen?



Welche Bedürfnisse könnten hinter den Worten der Lehrerin stecken?

Leander hat Marcos Handy fallen lassen. Jetzt hat das Display einen Sprung. Leander schreit: „Selber schuld! Immer legst du es ganz an den Tischrand!“



Wie könnte sich Leander fühlen?



Welche Bedürfnisse könnten hinter Leanders Worten stecken?

Livia kommt in der Früh zu ihrem Spind. Constantin sitzt davor auf dem Boden und kramt in seiner Schultasche. Livia sagt: „Nie kann ich zu meinem Spind! Du bist immer im Weg!“



Wie könnte sich Livia fühlen?



Welche Bedürfnisse könnten hinter Livias Worten stecken?

Gefühle und Bedürfnisse können wir nur raten, da jeder Mensch anders empfindet.



Denke an einen Konflikt, den du einmal mit jemandem hattest: Welche Gefühle und Bedürfnisse könnte dein Gegenüber gehabt haben? Was hätte sich an der Situation geändert, wenn du über diese möglichen Gefühle und Bedürfnisse nachgedacht hättest?



7.2. Bitten hinter den Wolfs-Sätzen hören



Wenn wir verstehen, welche Bedürfnisse Personen in einer bestimmten Situation haben, können wir hinter ihren Wolfs-Sätzen erkennen, was sie brauchen, aber nicht ausdrücken können. So bleiben Türen offen und wir lassen Konflikte erst gar nicht entstehen.

Noahs Mutter vermutet, dass Noah **Ruhe** braucht. Mit ihren Giraffen-Ohren hört sie hinter seinem Wolfs-Satz:

► „Mama, ich bin jetzt zu müde und möchte mich eine Stunde in die Hängematte legen und Musik hören.“

Noahs Mutter vermutet, dass Noahs Bedürfnis **Selbstbestimmung** ist. Mit ihren Giraffen-Ohren hört sie hinter seinem Wolfs-Satz:

► „Mama, es ist meine Schularbeit. Ich möchte selbst entscheiden, wann ich dafür lerne.“



Bereite deine Ohren mit der „Giraffen-Ohren-Übung“ (Übung 6.5. Werkzeug für den Giraffen-Koffer: Giraffen-Ohren) darauf vor, genau hinzuhören.

Höre die Bitte hinter dem Wolfs-Satz und schreibe sie für Emma, Marco und Constantin auf:



Emma vermutet, dass die Lehrerin gern die Rechnung fertig erklären möchte (das vermutete Bedürfnis ist **Fertigstellen**).

Emma hört mit Giraffen-Ohren hinter den Worten der Lehrerin diese Bitte:



Marco vermutet, dass Leander es nicht mit Absicht getan hat und er **Frieden** möchte.

Marco hört mit Giraffen-Ohren hinter den Worten von Leander diese Bitte:



Constantin vermutet, dass Livia **Rücksicht** braucht und dass sie Platz benötigt, damit sie ihren Spind öffnen kann.

Constantin hört mit Giraffen-Ohren hinter den Worten von Livia diese Bitte:



Denke an einen Konflikt, den du einmal mit jemandem hattest: Welche Bitte könnte hinter einem Wolfs-Satz, den du damals gehört hast, versteckt gewesen sein?

Erzähle jemandem von der Konflikt-Situation und überlegt gemeinsam, was sich geändert hätte, wenn du damals schon mit Giraffen-Ohren das versteckte Bedürfnis hättest hören können.



7.3. Auf die eigenen Bedürfnisse hören



Emma, Marco und Constantin haben mit deiner Hilfe die Wolfs-Sätze der anderen Personen entschlüsselt. Was könnten sie selbst fühlen und brauchen?
Achte darauf, nur Gefühle aus den Gefühle-Kärtchen auszuwählen und keine versteckten Vorwürfe.

Nach dem Mittagessen bittet die Mutter Noah sich gleich hinzusetzen und für die Schularbeit zu lernen. „Lass mich in Ruhe! Ich hab keine Lust!“, ruft Noah, geht in sein Zimmer und knallt die Tür zu.



Wie könnte sich Noahs Mutter in dieser Situation fühlen?

z.B. traurig, enttäuscht, ärgerlich, ...



Was könnte Noahs Mutter in dieser Situation brauchen?

z.B. Klarheit (sie will den Tag planen), Füreinander da sein, Mitbestimmung ...

Emma redet mit ihrer Sitznachbarin. Die Lehrerin sagt: „Du störst schon wieder die ganze Klasse, kannst du nicht einmal aufpassen?“



Wie könnte sich Emma fühlen?



Was könnte Emma brauchen?

Leander hat Marcos Handy hinuntergefallen lassen, jetzt hat das Display einen Sprung. Leander schreit: „Selber schuld! Immer legst du es ganz an den Tischrand!“



Wie könnte sich Marco fühlen?



Was könnte Marco brauchen?

Livia kommt in der Früh zu ihrem Spind. Constantin sitzt davor auf dem Boden und kramt in seiner Schultasche. Livia sagt: „Nie kann ich zu meinem Spind! Du bist immer im Weg!“



Wie könnte sich Constantin fühlen?



Was könnte Constantin brauchen?

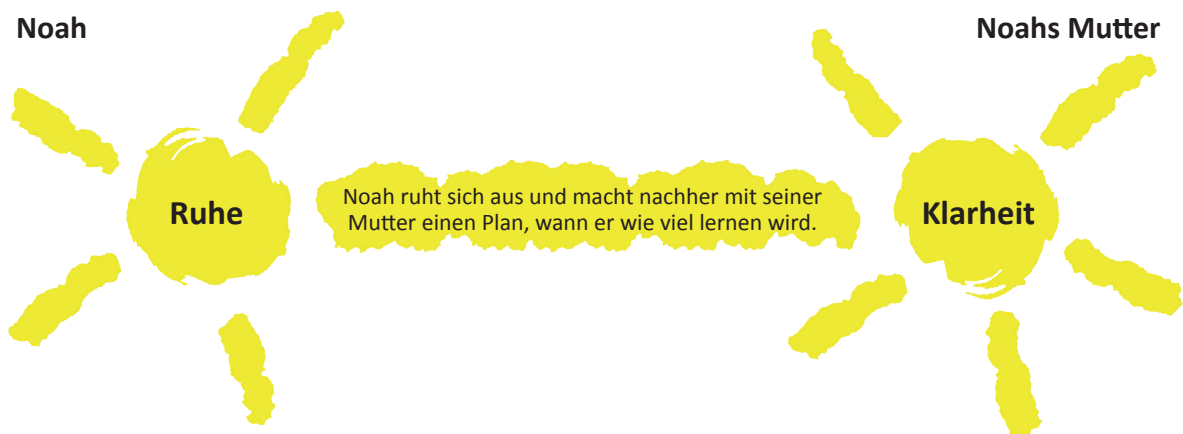


7.4. Beide Bedürfnisse wertschätzen



Überlege, wie die Bedürfnisse von beiden gesehen und wertgeschätzt werden können:

Noah braucht Ruhe nach der Schule. Seine Mutter möchte gern für ihn da sein und ihren Nachmittag planen können, sie hat ein Bedürfnis nach Klarheit. Ein Weg, beide Bedürfnisse zu berücksichtigen, könnte sein:



Spielt die drei Situationen der vorigen Seiten nach. Spielt sie zuerst so, wie sie geschrieben sind, und dann mit Giraffen-Ohren. Findet gemeinsam eine Lösung, mit der beide zufrieden sind. Nützt dabei die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer.

Schreibt hier auf, welche Bedürfnisse ihr bei den beteiligten Personen vermutet und welche Wege beide Bedürfnisse berücksichtigen könnten:



Die Lehrerin braucht: _____

Emma braucht: _____

Weg, der beide Bedürfnisse berücksichtigt: _____



Leander braucht: _____

Marco braucht: _____

Weg, der beide Bedürfnisse berücksichtigt: _____



Livia braucht: _____

Constantin braucht: _____

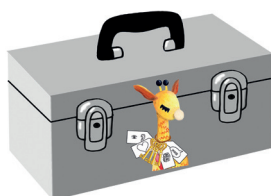
Weg, der beide Bedürfnisse berücksichtigt: _____



Denke an einen Konflikt, den du einmal mit jemandem hattest: Welcher Weg hätte damals die Bedürfnisse beider berücksichtigen können?



7.5. Der Giraffen-Koffer – ein Werkzeugkoffer für Konflikte



In Konflikten wollen alle Beteiligten gehört, verstanden und mit ihren Bedürfnissen wertgeschätzt werden. Erst dann kann gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Ziel ist, dass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden. Der Giraffen-Koffer ist voll mit wertvollen Werkzeugen, die dir alle bei Konflikten mit anderen helfen können.

Weißt du noch, welche Werkzeuge zum Verstehen und Verstanden-Werden der Koffer enthält? Wofür kannst du sie nutzen?

Gefühle-Schlüssel – öffnet Türen, weil du damit deine Gefühle und die anderer erforschen kannst und dadurch leichter verstehst, wie es dir und anderen geht.



Gefühls-Symbole-Kärtchen – geben dir Bilder für deine Gefühle, wenn dir die Worte fehlen.



Gefühle-Kärtchen – enthalten viele Gefühls-Wörter, damit du deine Gefühle und die anderer benennen kannst.



Bedürfnis-Schlüssel – öffnet Türen, weil du damit erforschen kannst, was dir und anderen wichtig ist.



Bedürfnis-Lexikon und **Bedürfnis-Kartenspiel** – schenken dir Worte für das, was du brauchst und andere vielleicht brauchen könnten.



„Giraffen-Bitten“-Schlüssel – öffnet Türen, weil du damit um etwas Klares, Genaues und Machbares bitten kannst.



Beobachtungs-Schlüssel – öffnet Türen, weil du damit zu sagen lernst, was du mit deinen Sinnen wahrnimmst – ohne zu bewerten oder zu interpretieren.



Innerer Wolf – ist dein Freund, weil er deinen Bedürfnis-Schatz gut bewacht und darauf aufmerksam macht, wenn du etwas Wichtiges brauchst.



Giraffen-Ohren – helfen dir, hinter Wolfs-Sätzen Gefühle und Bedürfnisse zu hören und die Wolfs-Sätze nicht auf dich zu beziehen.



Setze die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer so oft wie möglich ein – nicht nur in Konflikten. Sie helfen, andere zu verstehen und selbst verstanden zu werden.



8.1. Aufschreiben, wofür du dankbar bist



Denke nach, wofür du in deinem Leben dankbar bist. Schau auch in deinem Glückstagebuch nach, was du dort eingetragen hast. Schreibe auf, was dich dankbar macht:



Gibt es jemanden, dem du danken möchtest? Vielleicht nur für eine Kleinigkeit?
Denke an mehrere Personen. Schreibe für jede Person nur einen Satz auf: Was sagt oder macht sie, was dich dankbar macht? Schenke dieser Person, was du geschrieben hast. Wem wirst du danken?



Schreibe einen **Dankbarkeits-Brief** an mindestens eine Person.

- Du kannst
- einer Freundin oder einem Freund zum Geburtstag,
 - einer Lehrerin oder einem Lehrer am letzten Schultag,
 - einer Trainerin oder einem Trainer beim letzten Training vor den Ferien,
 - jemandem aus deiner Familie zu Weihnachten
 - oder einfach so zwischendurch einen Dankbarkeits-Brief schreiben.

Bestimmt hast du auch selbst gute Ideen:

Wähle eine Person und beschreibe, was sie sagt oder macht, wofür du ihr dankbar bist. Verschicke den Brief oder übergib ihn persönlich.



Was macht dich dankbar, wenn du an dich selbst denkst? Welche deiner Stärken machen dich dankbar?
Schreibe dir selbst einen Dankbarkeits-Brief.



Überlege in der Klasse mit anderen:

- Wann wollt ihr **Wertschätzungs-Feiern** einplanen?
- Wie könnt ihr euch gegenseitig unterstützen, damit ihr euch Zeit für ein **DANKE** zwischendurch nehmt?

Besprecht eure Ideen mit eurer Lehrerin oder eurem Lehrer.



Gestaltet gemeinsam ein Plakat und schreibt auf, was ihr gerne feiern möchtet:
z.B. *Das hat mir bei den Projekttagen, beim letzten Ausflug, beim Faschingsfest, ... gut gefallen.*
Sammelt gemeinsam Ideen dafür und feiert, wie ihr es in Übung 5.7. gelernt habt.



Überlege mit deiner Familie, wie ihr auch zu Hause **Wertschätzungs-Feiern** einführen könnt.
Was werdet ihr feiern? Wann?



8.2. Fragebogen zur Empathy Challenge

Du hast in der **Empathy Challenge** gelernt, auf deine Gefühle zu achten und herauszufinden, welche Bedürfnisse sich hinter ihnen verstecken. Du hast im Giraffen-Koffer Werkzeuge kennengelernt, die dir helfen, andere zu verstehen und die Türen zu ihnen offen zu halten.

1. Wann fällt es dir leicht, von deinen Gefühlen und Bedürfnissen zu sprechen?	
2. Wann hat sich zuletzt dein innerer Wolf gemeldet?	
3. Wie hast du reagiert?	
4. Wem hast du zuletzt gesagt, was du an ihr oder ihm schätzt? Was hast du gesagt?	
5. Wann hast du die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer zuletzt außerhalb der Schule verwendet? Was hast du genau gemacht?	
6. Was wirst du deiner Familie über die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer erzählen?	



Rede mit anderen über deine Antworten.



8.3. Wie gut gelingt dir das schon?



Lies dir die Sätze aufmerksam durch und überlege, was dir wie gut gelingt. Markiere das Feld unter dem Symbol, das am besten passt.

Das bedeuten die vier Symbole:



Das gelingt mir schon sehr oft.



Das gelingt mir manchmal.



Das gelingt mir selten.



Dafür brauche ich noch viel Übung.

Ich kann auf der Gefühle-Uhr zeigen, wie ich mich fühle.				
Ich kann sagen, wie ich mich fühle.				
Ich kann auf der Bedürfnis-Uhr zeigen, was ich brauche, wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe.				
Ich kann sagen, was ich brauche, wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe.				
Ich kenne die drei Bedürfnisse, die ich am öftesten habe.				
Ich kenne mindestens drei Wege, um mir diese Bedürfnisse zu erfüllen.				
Ich kann eine klare, genaue und machbare Bitte formulieren, wenn ich etwas brauche.				
Ich kann sagen, was ich sehe oder höre, ohne dass ich etwas beurteile.				
Ich bemerke, wenn ich Recht haben möchte.				
Ich bemerke, wenn ich einen Schuldigen suche.				
Ich kann jemandem sagen, was ich an ihm mag, ohne ihm zu schmeicheln.				
Ich kann mich bei jemandem bedanken und genau beschreiben, wofür ich dankbar bin.				
Ich kann mit Giraffen-Ohren hören und Wolfs-Sätze übersetzen.				
Ich kann mich in einen anderen Menschen hineinfühlen und mir vorstellen, was er braucht, wenn er sich schlecht fühlt.				
Ich kann alle Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer aufzählen.				
Ich weiß, wofür ich die Werkzeuge aus dem Giraffen-Koffer nützen kann.				



8.4. In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel



Wähle aus der Tabelle der vorigen Übung etwas aus, das dir noch nicht so oft gelingt, was du aber gerne öfter schaffen würdest. Verfolge dein Ziel Schritt für Schritt.

Schritt 1	Schreibe auf, was du dir vornimmst.
Schritt 2	Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Schreibe oder zeichne dein Zukunftsbild auf: Wie wirst du dich dann fühlen? Was wirst du sehen, hören, riechen, schmecken, ertasten?
Schritt 3	Erzähle jemandem von deinem Vorhaben. Schreibe auf, wem.
Schritt 4	Trainiere deine neue Stärke täglich.
Schritt 5	Erinnere dich jeden Abend daran, wie du deine neue Stärke tagsüber trainiert hast, und freue dich darüber. Wenn dir das Durchhalten schwerfällt: Denke daran, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, und freue dich darauf!



Du hast es geschafft! Schreibe auf, woran andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast.

Feiere deinen Erfolg!

Wähle dir nun ein neues Ziel und verfolge es auch Schritt für Schritt.



Quellen:

- Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder 2009
- Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. 5. Auflage, Junfermann 2013
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11. Auflage, Junfermann 2013

Weiterführende Literatur:

- Catherine Cadden, Jesse Wiens: Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit – Das Onko-Buch. Arborverlag 2018
- Catherine Cadden: Peacable Revolution through education. Baba Tree 2009
- Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012 (erhältlich als E-Book unter www.skolande.se)
- Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. 8. Auflage, Verlag Kösel 2015 (für Kindergartenalter)
- Inbal Kashtan: Von Herzen Eltern sein. Junfermann 2005
- Alfie Kohn: No Contest. The Case against Competition. Mariner Books 1992
- Alfie Kohn: Punished by Rewards. Mariner Books 1999
- Justine Mol: Aufwachsen im Vertrauen. Junfermann 2008

Geeignete Zusatzmaterialien zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg:

- www.gewaltfrei.at/content/youthstart
- www.visfera.com (Materialien in Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen)
- www.echt.info (Bezugsquelle für visfera-GFK-Materialien in Österreich)
- www.kommherzaehlmirwas.at (Schatzkiste für Kinder von Cornelia Schafrath)

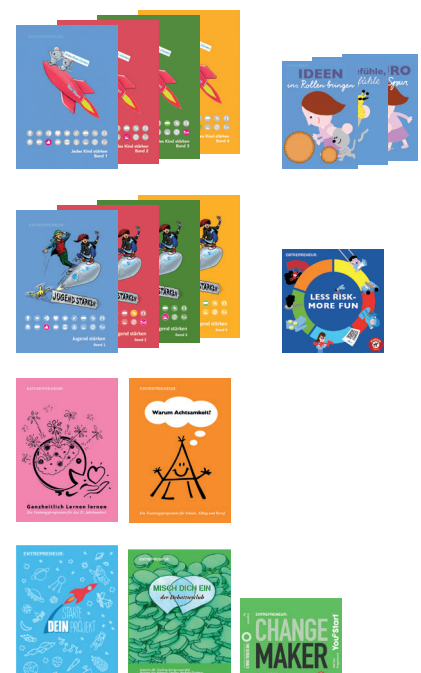
Fortbildungsmöglichkeiten zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg:

- In Österreich: www.gewaltfrei.at/content/youthstart
- Zertifizierte GFK-Trainer*innen weltweit (Center of Nonviolent Communication): www.cnvc.org
- Online-Kurse zum Erlernen der GFK für die Arbeit mit Kindern: www.alltagsinspirationen.at
- Videos von Workshops mit M. B. Rosenberg (auf Englisch und z. T. auf Deutsch): www.youtube.com

Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, deine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)

Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur



Jugend stärken ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Sekundarstufe I.

Es ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf www.youthstart.eu auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *Youth Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



Youth Start
ENTREPRENEURIAL
CHALLENGES
www.youthstart.eu



Für das Programm **Jugend stärken** gibt es auch eine eigene Website: www.jugendstaerken.at
Dort sind alle Lernmaterialien inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler*innen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Details siehe: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Haftungsausschluss:

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser*innen wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Impressum:

Herausgeber*innen: Eva Jambor, Johannes Lindner
Autorinnen: Gabriele Grunt, Eva Jambor
Mitarbeit: Cornelia Schafrath
Redaktion: Eva Jambor
Lektorat: Julia Spengler
Gestaltung: Helmut Pokornig (Illustrationen), Stefan Torreiter (Smileys, Piktogramme), Claudia Marschall – Grafik Design (Konzept und Layout, www.claudiamarschall.at), Peter Stromberger (Layout, Piktogramme Youth Start)

Diese Challenge ist gedruckt in Band 2 von Jugend stärken erschienen.

Titel: Jugend stärken. Band 2
2. Auflage: Wien 2021
ISBN: 978-3-7063-0808-3
Bestellung: www.jugendstaerken.at (für Wiener Schulen kostenfrei)



© 2021 **Initiative for Teaching Entrepreneurship**
Konzept & Entwicklung – www.ifte.at

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems
Entwicklung & Fortbildung für Lehrer*innen in Wien und Niederösterreich – www.kphvie.ac.at/fortbildung

Arbeiterkammer Wien
Zusammenarbeit innerhalb des Programms „Arbeitswelt & Schule“ – www.wien.arbeiterkammer.at/aws