Name: _____ Datum: _____

Streit schlichten, Regeln finden

Fünf Schritte der Streitschlichtung, Ich-Botschaften und gute Klassenregeln

1 Streit schlichten in fünf Schritten: Schreibe den Buchstaben jeder Karte auf die richtige Stufe. Von Schritt 1 bis 5 ergibt sich das Lösungswort – so sollte das Gespräch ablaufen.

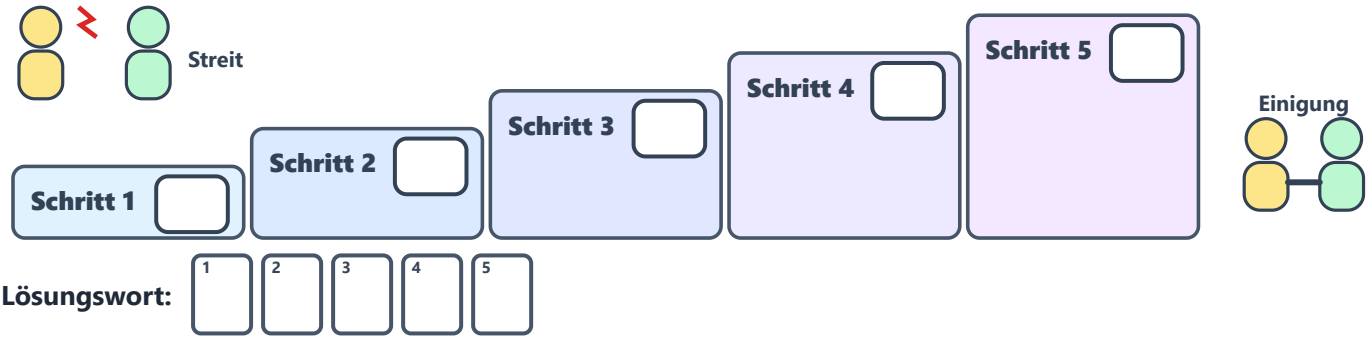
U Jeder erzählt nacheinander, was aus seiner Sicht passiert ist.

H Gefühle und Wünsche klären: Wie geht es dir? Was brauchst du?

R Begrüßen und Regeln klären: Alle lassen einander ausreden, niemand wird beleidigt.

G Die Einigung wird aufgeschrieben und von beiden unterschrieben.

I Lösungen sammeln und eine wählen, mit der beide einverstanden sind.



Lösungswort: 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ]

2 Du-Botschaft oder Ich-Botschaft? Kreuze an. Ich-Botschaften sagen, wie es **mir** geht und was **ich** mir wünsche – ohne den anderen anzugreifen.

Satz	Du-Botschaft	Ich-Botschaft
1. „Du nimmst mir immer meine Stifte weg!“	☐	☐
2. „Ich ärgere mich, wenn mein Stift weg ist, ohne dass du gefragt hast. Bitte frag mich vorher.“	☐	☐
3. „Du bist so gemein!“	☐	☐
4. „Ich bin traurig, weil ich beim Spiel nicht mitmachen durfte.“	☐	☐
5. „Ich fühle mich beim Lesen gestört, wenn es laut ist. Ich wünsche mir mehr Ruhe.“	☐	☐

3 Schreibe Satz 3 als Ich-Botschaft: _____

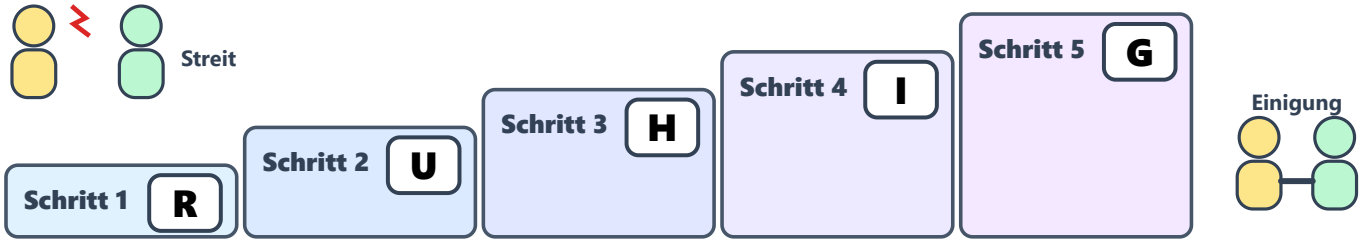
4 Gute Klassenregeln sind positiv formuliert, klar und gelten für alle. Welche Regel ist besser? Schreibe A oder B.

	Regel A	Regel B	A oder B?
1	Nicht so laut sein!	In der Stillarbeit flüstern wir.	
2	Wir lassen andere ausreden.	Man soll irgendwie nett sein.	
3	Klassensprecher dürfen zuerst in die Pause.	Wir gehen ohne Drängeln in die Pause.	

Kopieren für den eigenen Unterricht erlaubt

Streit schlichten, Regeln finden – Lösung

Aufgabe 1



Lösungswort: 1 R 2 U 3 H 4 I 5 G

1. **R**: Begrüßen und Regeln klären: Alle lassen einander ausreden, niemand wird beleidigt.
2. **U**: Jeder erzählt nacheinander, was aus seiner Sicht passiert ist.
3. **H**: Gefühle und Wünsche klären: Wie geht es dir? Was brauchst du?
4. **I**: Lösungen sammeln und eine wählen, mit der beide einverstanden sind.
5. **G**: Die Einigung wird aufgeschrieben und von beiden unterschrieben.

Aufgabe 2

Satz	Du-Botschaft	Ich-Botschaft
1. „Du nimmst mir immer meine Stifte weg!“	☒	☐
2. „Ich ärgere mich, wenn mein Stift weg ist, ohne dass du gefragt hast. Bitte frag mich vorher.“	☐	☒
3. „Du bist so gemein!“	☒	☐
4. „Ich bin traurig, weil ich beim Spiel nicht mitmachen durfte.“	☐	☒
5. „Ich fühle mich beim Lesen gestört, wenn es laut ist. Ich wünsche mir mehr Ruhe.“	☐	☒

Aufgabe 3 (Beispiel zu Satz 3): „Ich bin verletzt, wenn du so etwas zu mir sagst. Ich wünsche mir, dass wir freundlich miteinander reden.“

Aufgabe 4

	Regel A	Regel B	A oder B?
1	Nicht so laut sein!	In der Stillarbeit flüstern wir.	**B** (positiv und genau formuliert)
2	Wir lassen andere ausreden.	Man soll irgendwie nett sein.	**A** (klar: Jeder weiß, was zu tun ist)
3	Klassensprecher dürfen zuerst in die Pause.	Wir gehen ohne Drängeln in die Pause.	**B** (gilt für alle gleich)

Die Schritte entsprechen dem verbreiteten Fünf-Phasen-Modell der Streitschlichtung (Mediation); je nach Schulprogramm heißen die Phasen etwas anders. Ich-Botschaften bestehen meist aus drei Teilen: Was ist passiert? Wie fühle ich mich? Was wünsche ich mir?

Kopieren für den eigenen Unterricht erlaubt