

NOTFALL SCHULHEFT

EIN SCHULHEFT ALS TREUER BEGLEITER

BRUNNEN
VERLAGS
GEM. PARTNER

ICH WEISS

IRGENDWAS IST
KOMISCH GERADE



DAS

IST

DEIN

HEFT

MACH DARAUS WAS DU WILLST

WILLKOMMEN IN DIESEM HEFT

DIESES HEFT IST NUR FÜR DICH

Etwas ist passiert.
Etwas, das nicht einfach ist.
Deshalb hast du dieses Heft bekommen.
Es ist für Zeiten gedacht, in denen vieles
durcheinandergeraten kann.
Dieses Heft ist kein normales Schulheft.
Es ist Werkzeug, Notizbuch, Begleiter.
Es soll dir helfen, die Welt um dich
herum genauer zu beobachten.
Dinge aufzuschreiben, die wichtig sind.
Ideen festzuhalten.
Du kannst hier festhalten, was dir
auffällt.
Was dir Sorgen macht. Was dir hilft.
Wie du anderen helfen kannst.
Du kannst Listen machen, Skizzen
zeichnen, Erinnerungen sichern.

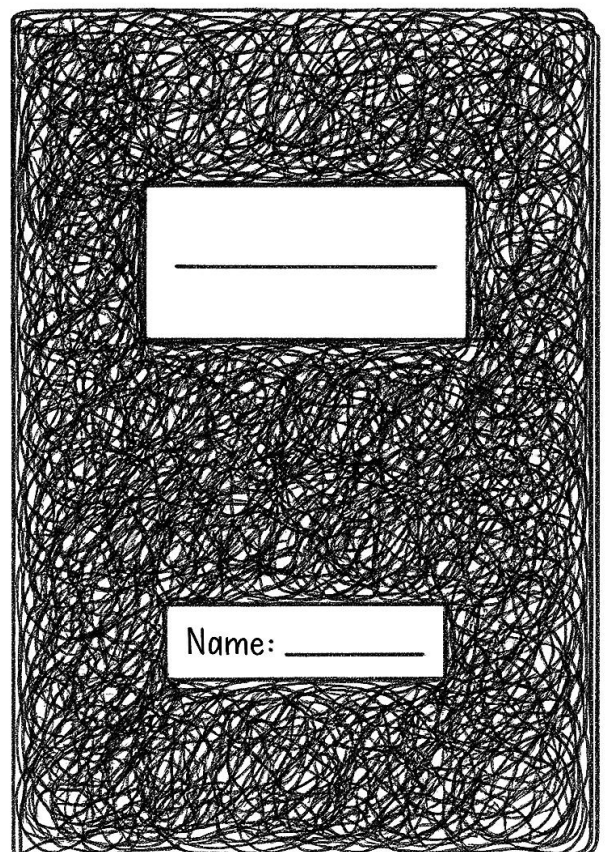
Dieses Heft kann ein kleiner Speicher
sein – damit du dich später erinnerst,
was war und was du daraus gelernt hast.

Es ist auch ein Ort für Selbstsorge:
Du darfst hier über dich nachdenken.
Ruhe finden. Deine eigenen Gedanken
sortieren.
Und es ist ein Ort, um Pläne zu machen:

Wie ihr zusammenhaltet.
Wie ihr euch gegenseitig helft.
Wie ihr weitermacht, auch wenn es
schwer ist.

Dieses Heft gehört dir.
Mach es zu dem, was du brauchst.

VIELLEICHT WILLST DU DEINEN NAMEN HIER
EINTRAGEN ODER DEM HEFT SELBST EINEN
NAMEN GEBEN



Du darfst hier alles reinschreiben, was dir
wichtig ist. Niemand sagt dir, was richtig oder
falsch ist.

WAS IST
LOS?

WAS IST EIGENTLICH GERADE LOS?

ICH BIN DEIN NOTFALLSCHULHEFT UND MEINE AUFGABE IST ES DIR ZUR SEITE
ZU STEHEN WENN DIE ZEITEN TURBULENT WERDEN. WILLST DU MIR
VIELLEICHT KURZ ERZÄHLEN WAS GERADE LOS IST. BESTIMMT HILFT DIR DAS
DIE SITUATION BESSER ZU VERSTEHEN UND SPÄTER KANNST DU DICH AN
DIESE TURBULENTE ZEIT ERINNERN.

WENN DU NICHT SCHREIBEN WILLST
KANNST DU AUCH MALEN WAS GERADE LOS IST.

WE ALL
HAVE A

STORY
TO TELL

FÜHRE EIN TAGEBUCH

ES IST GENAU DIE RICHTIGE ZEIT DAFÜR

NICHT JEDER IST DER TYP ZUM TAGEBUCHSCHREIBEN ABER WENN DU SCHON MAL DARAN GEDACHT HAST DANN MACH ES JETZT DU WIRST SICHER SPÄTER IMMER MAL WIEDER LESEN WAS DU IN DIESEN TURBULENTEN TAGEN GETAN UND GEDACHT HAST UND EIN TAGEBUCH HILFT AUCH GEDANKEN ZU SORTIEREN WENN ALLES DURCHEINANDER GEHT. DU KANNST AUCH DIESES HEFT BENUTZEN. ES HAT VIELE FREIE SEITEN DIE GENAU DAFÜR GUT SIND.

DURCH-
BLICKEN

SCHAFFORDNUNG IM CHAOS

ANALYSIERE DIE SITUATION – DEIN ARBEITSBLATT

MANCHMAL PASSIERT ETWAS, DAS VIELE MENSCHEN BETRIFFT UND ANGST MACHT. DAMIT DU ES BESSER VERSTEHEN KANNST, KANNST DU VERSUCHEN, DEN KONFLIKT ODER DIE LAGE ZU ANALYSIEREN. DIESE FRAGEN HELFEN DIR, DIE WICHTIGSTEN PUNKTE ZU SORTIEREN.

SCHREIB AUF, WAS DU WEISST – UND AUCH, WAS DU NOCH HERAUSFINDEN MÖCHTEST.

1. WER IST BETEILIGT? <ul style="list-style-type: none">•WER STEHT SICH GEGENÜBER?•WER STREITET?	2. WER WILL WAS? <ul style="list-style-type: none">•WER HAT WELCHE INTERESSEN?•WAS WOLLEN ALLE?
3. WER HAT WELCHE MACHT? <ul style="list-style-type: none">•WER ENTSCHIEDET ÜBER WICHTIGE SCHRITTE?	4. WO FINDET DAS STATT? <ul style="list-style-type: none">•WELCHE ORTE SIND BESONDERS BETROFFEN?
5. WER LEIDET BESONDERS? <ul style="list-style-type: none">•WELCHE GRUPPEN SIND BESONDERS VERLETZLICH?•WER SCHÜTZT SIE? WER HILFT IHNEN?	6. WEM NÜTZT DAS (VIELLEICHT)? <ul style="list-style-type: none">•WER KÖNNTE VORTEILE AUS DER SACHE ZIEHEN?
7. WELCHE LÖSUNG KÖNNTE ES GEBEN? <ul style="list-style-type: none">•WER SPRICHT MITEINANDER?•WER WEIGERT SICH?•WAS KÖNNTE HELFEN, DEN KONFLIKT ZU LÖSEN?	8. WOHER HAST DU DEINE INFORMATIONEN? <ul style="list-style-type: none">•WELCHE QUELLEN HAST DU GENUTZT?•SIND SIE VERTRAUENSWÜRDIG?•GIBT ES UNTERSCHIEDLICHE PERSPEKTIVEN?

HINWEIS:

DU MUSST NICHT ALLE FRAGEN BEANTWORTEN KÖNNEN. ABER JE MEHR DU ÜBER DIESE PUNKTE NACHDENKST, DESTO BESSER KANNST DU DIE LAGE EINSCHÄTZEN. NUTZE DIESES BLATT, UM NOTIZEN ZU MACHEN, GEDANKEN ZU SORTIEREN ODER MIT ANDEREN ZU DISKUTIEREN.

WIE ICH MICH INFORMIERE

GERADE IN UNÜBERSICHTLICHEN SITUATIONEN IST ES WICHTIG SICH EINMAL GENAU ZU ÜBERLEGEN WOHER MAN DIE BESTEN INFORMATIONEN BEKOMMT. ÜBERLEG MAL WOHER ERFÄHRST DU GERADE WAS WICHTIG IST? WER HAT DIE BESTEN INFORMATIONEN? SPRICH AUCH MIT ANDEREN DARÜBER.

VOR ORT

z.B.

IM NETZ

z.B.

IM TV

z.B.

IM RADIO

z.B.

CHECKLISTE – HINWEISE ZUM PRÜFEN

<p>Wer sagt das?</p> <ul style="list-style-type: none">•Kennst du die Person oder Quelle?•Ist es eine Zeitung, ein Radiosender, eine offizielle Stelle? Oder ein anonymer Account?	<p>Klingt es sehr übertrieben oder unglaublich?</p> <ul style="list-style-type: none">•Riesige Verschwörungen?•Drohungen?•Schulduweisungen ohne Beweise? Das ist oft ein Zeichen für Falschmeldungen.	<p>Spricht die Nachricht starke Gefühle an?</p> <ul style="list-style-type: none">•Angst, Hass, Wut?•Will sie dich aufhetzen oder manipulieren?•Seriöse Infos sind eher sachlich.	<p>Frag eine Person deines Vertrauens</p> <ul style="list-style-type: none">•Eltern, Lehrerinnen, Freundinnen.•„Was denkst du darüber?“
<p>Woher hat die Person die Info?</p> <ul style="list-style-type: none">•Werden Belege genannt?•Gibt es eine Quelle?•Oder heißt es nur „Man sagt...“?	<p>Kannst du die Info woanders nachlesen?</p> <ul style="list-style-type: none">•Gibt es mehrere Quellen, die das Gleiche berichten?•Oder steht es nur an einem Ort?	<p>Achte auf Bilder und Videos</p> <ul style="list-style-type: none">•Können die alt sein?•Aus einem anderen Land?•Manipuliert oder gefälscht?	<p>Offizielle Quellen helfen</p> <ul style="list-style-type: none">•Nachrichten, Behörden, Hilfsorganisationen.•Offizielle Webseiten oder Apps.

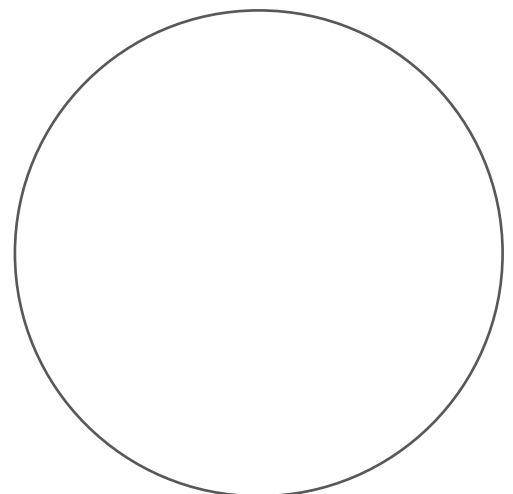
MEDIEN- KOMPETENZ

WENN MEDIEN SICH ÄNDERN DANN ÄNDERT SICH AUCH DIE WELT UND VOR ALLEM DIE POLITIK. MEDIENKOMPETENZ IST DESHALB WICHTIG FÜR DIE POLITISCHE BILDUNG. WELCHE MEDIEN NUTZT DU SELBST? WIEVIEL MEDIENZEIT VERBINGST DU AM TAG? UND MIT WELCHEN MEDIEN WILLST DU SPÄTER IN DEINEM UNTERRICHT ARBEITEN?

WANN NUTZT DU WAS`



WIE SIEHT DEIN MEDIENKUCHEN AUS?



NICHTSTÄNDIG HINSEHEN

IN KRISENZEITEN ÜBERSCHLAGEN SICH OFT DIE EREIGNISSE. UND DIE MENSCHEN HABEN DAS BEDÜRFNIS SICH STÄNDIG ZU INFORMIEREN. DAS KANN SEHR ANSTRENGEND WERDEN. WENN DU DAS GEFÜHL HAST ES WIRD DIR ZUVIEL – HIER EIN PAAR TIPPS

TIPPS FÜR MEDIENKONSUM IN KRISENZEITEN

1. BESTIMME FESTE ZEITEN

- NUR ZU BESTIMMTEN ZEITEN NACHRICHTEN ANSCHAUEN.
- NICHT DEN GANZEN TAG AUF'S HANDY STARREN.

2. GUTE QUELLEN WÄHLEN

- SERIÖSE NACHRICHTEN NUTZEN.
- KEINE GERÜCHTE ODER PANIKMACHER.

3. PUSH-NACHRICHTEN AUSMACHEN

- HANDY MELDET NICHT STÄNDIG NEUES.
- MEHR RUHE IM KOPF.

4. HANDY-PAUSEN MACHEN

- HANDY WEGLEGEN.
- ETWAS ANDERES TUN: MUSIK HÖREN, RAUSGEHEN, FREUNDE TREFFEN.

5. GEFÜHLE ERNST NEHMEN

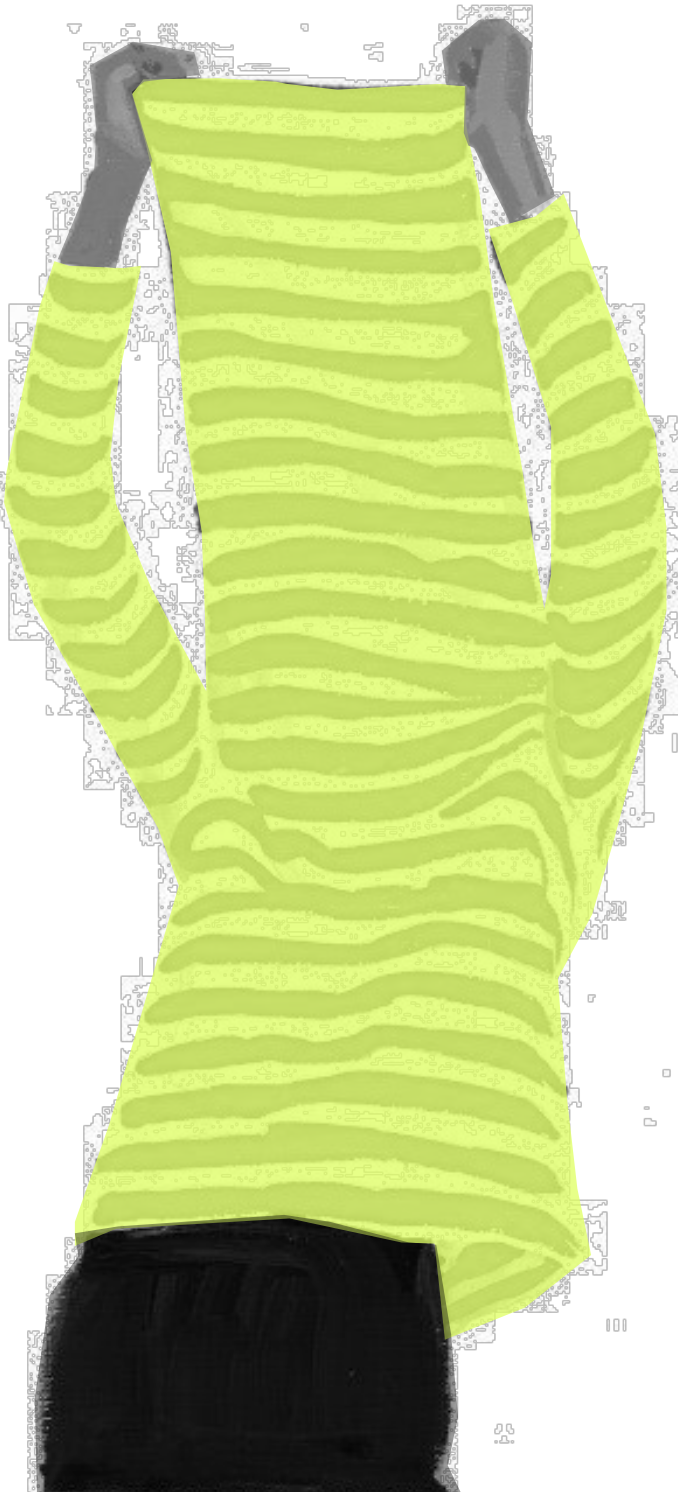
- WENN DU ANGST HAST: REDE DARÜBER.
- HOL DIR HILFE, WENN ES ZU VIEL WIRD.

6. KEIN LIVE-TICKER

- NICHT ALLES SOFORT SEHEN MÜSSEN.
- ZUSAMMENFASSUNGEN REICHEN OFT.

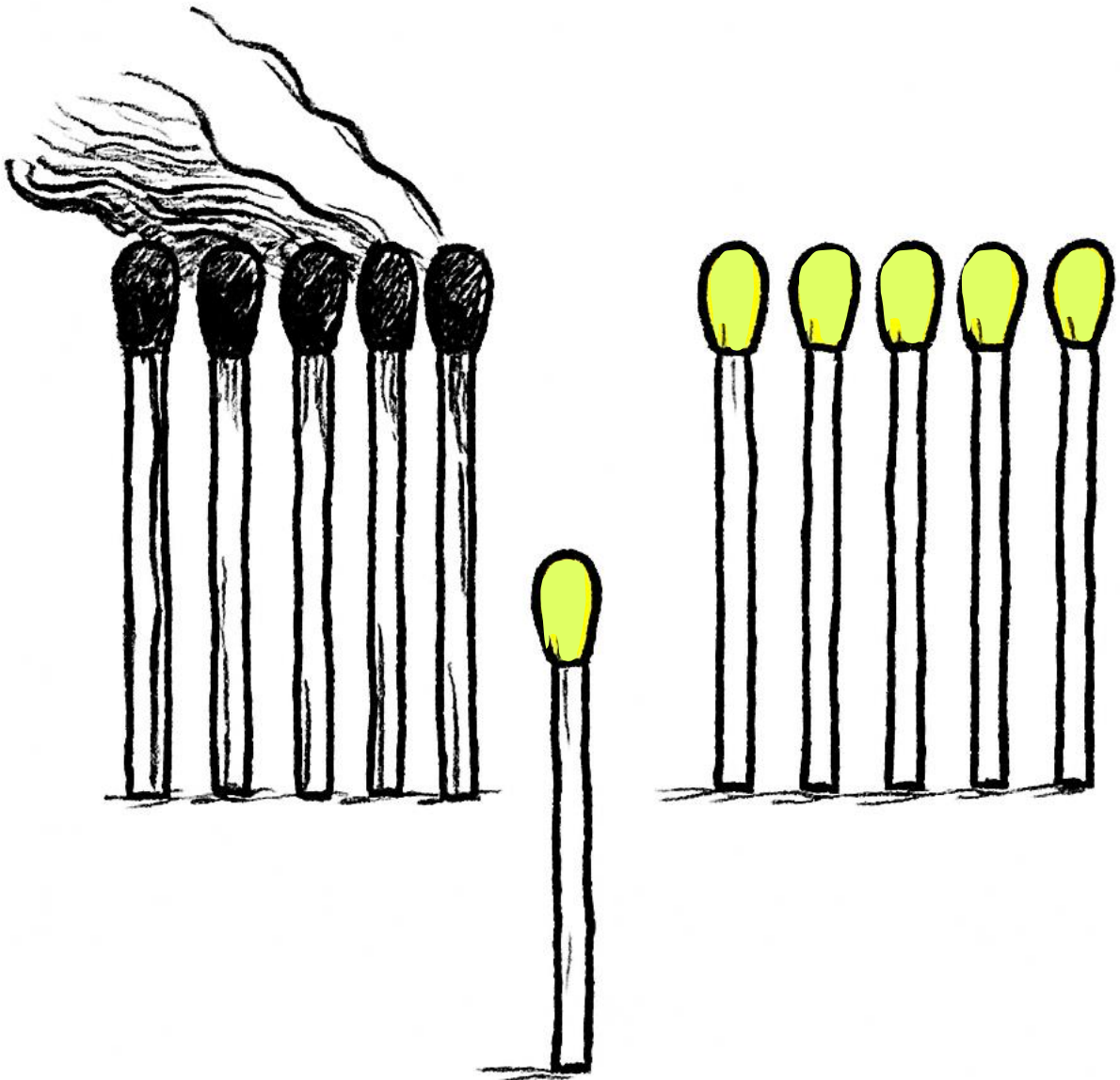
7. FÜR AUSGLEICH SORGEN

- AUCH SCHÖNE DINGE TUN.
- ALLTAG UND HOBBYS NICHT VERGESSEN.



NICHTIMMER ALLES MITMACHEN

GERÜCHTE VERBREITEN SICH SCHNELL UND VERSTÄRKEN DIE ÄNGSTE DER MENSCHEN.
BETEILIGTE DICH NICHT DARAN GERÜCHTE ZU VERBREITEN. DENK NACH – ÜBERPRÜF DIE
QUELLEN. DAMIT KANNST DU ANDEREN VIELE SORGEN ERSPAREN



ORDNE DEINE GEDANKEN

ES IST NORMAL DASS DU DURCHEINANDER BIST. DAS SIND GERADE ALLE EIN BISSCHEN.
ABER ES GIBT TRICKS WIE MAN SEINE GEDANKEN ORDNET. VERSUCH ES MAL!

1. Was genau macht dir gerade Sorgen?

2. Kannst du das Schritt für Schritt erzählen?

3. Was ist daran das Schlimmste für dich?

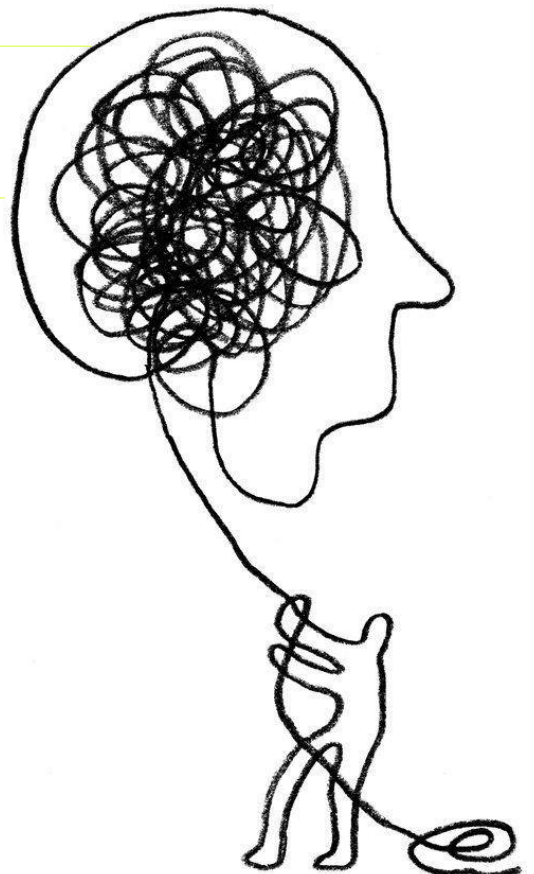
4. Was brauchst du gerade?

5. Gibt es auch etwas, das gerade okay ist?

6. Wer oder was könnte dir dabei helfen?

7. Stell dir vor, du wärst dein bester Freund – was

8. Was wäre ein kleiner erster Schritt?



DEINE EINSATZ FÜR DEMOKRATIE

ÜBERLEG EINMAL WAS DU IM LETZTEN MONAT FÜR DIE DEMOKRATIE GETAN HAST. ES SIND MANCHMAL AUCH KLEINE DINGE. KLEBE ODER MALE PUNKTE IN DIE KREISE. WENN DU MAGST KANNST DU DICH AUCH MAL ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM BEOBACHTEN



ICH BIN FÜR
MEINE
ÜBERZEUGUNGEN
EINGETRETEN

ICH HABE MICH
FÜR EINEN GUTEN
ZWECK
EINGESETZT

ICH HABE MICH
GESTRITTEN

ICH HABE MICH
GUT INFORMIERT

ICH HABE
NACHGEFRAGT,
ÜBERPRÜFT UND
SELBST GEDACHT

ICH HABE MICH
MIT ANDEREN
ABGESTIMMT

ICH HABE
EINEN STREIT
GESCHLICHTET

ICH HABE AN
EINER DEMO
TEILGENOMMEN

ICH HABE
MEINE
PRIVATSPÄHRE
GESCHÜTZT

ICH EINER
VERSCHWÖ-
RUNGSTHEORIE
WIDER-
SPROCHEN

ICH WAR
FREUNDLICH

ICH HABE MICH
AUF DER
STRASSE
UNTERHALTEN

ICH HABE
MICH FÜR
MENSCHEN-
RECHTE
EINGESETZT

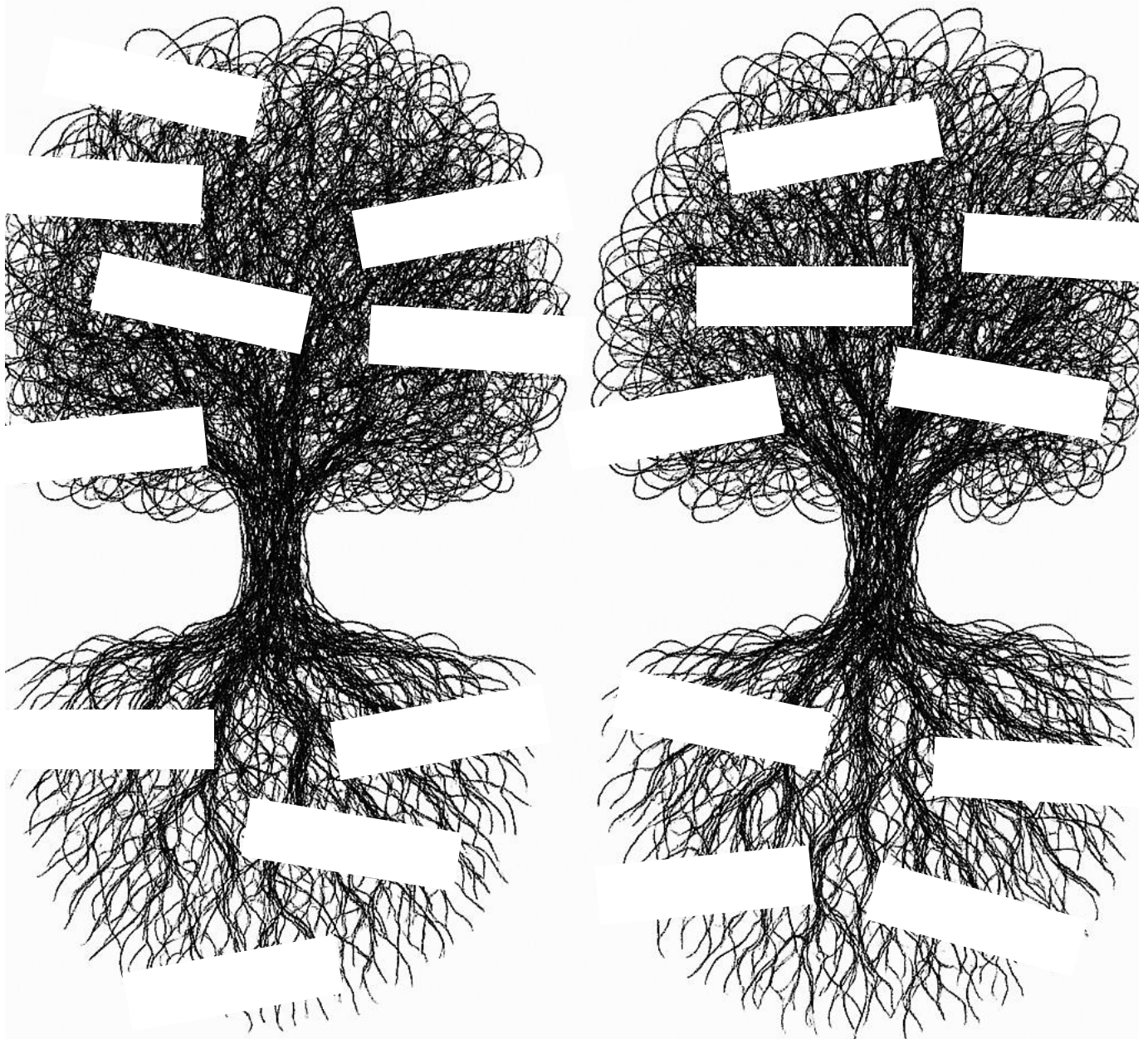
ICH HABE EINE
RECHTE
SCHMIEREREI
ENTFERNT

ICH HABE EINE
GRUPPE
GELEITET

ICH HABE
ANDEREN
GEHOLFEM

DIE BÄUME STREITEN

NEHMEN WIR AN ES GIBT GERADE EINEN KONFLIKT ODER STREIT DER SCHWER ZU VERSTEHEN IST. VERSUCH ES MAL SO: STELL DIR DIE STREITENDEN ALS BÄUME VOR. SCHREIB IN DIE ÄSTE WAS SIE WOLLEN UND IN DIE WURZELN WELCHE UNAUSGESPROCHENEN WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE DAHINTER STECKEN.



HINWEIS:

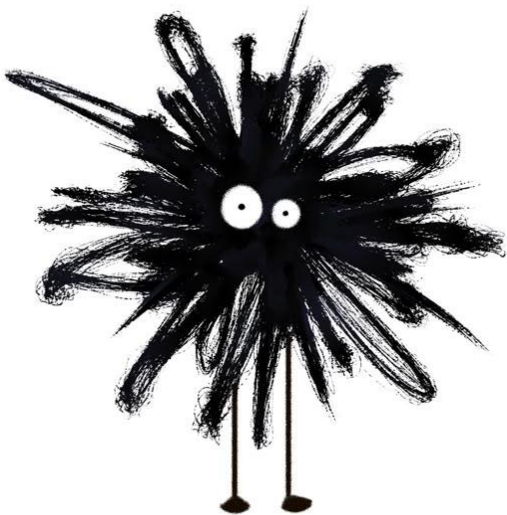
DIESE METHODE WIRD AUCH VON ERWACHSENEN GENUTZT UM SICH EIN BILD DER LAGE ZU MACHEN. IHR NAME IST DANN „INTERESSENSBAUM“ – SIE HILFT KONFLIKTE BESSER ZU VERSTEHEN.

WIE GEHT'S

WIE GEHT ES DIR HEUTE?

ZEICHNE EINE KRITZELKRATZELFIGUR FÜR DEIN GEFÜHL

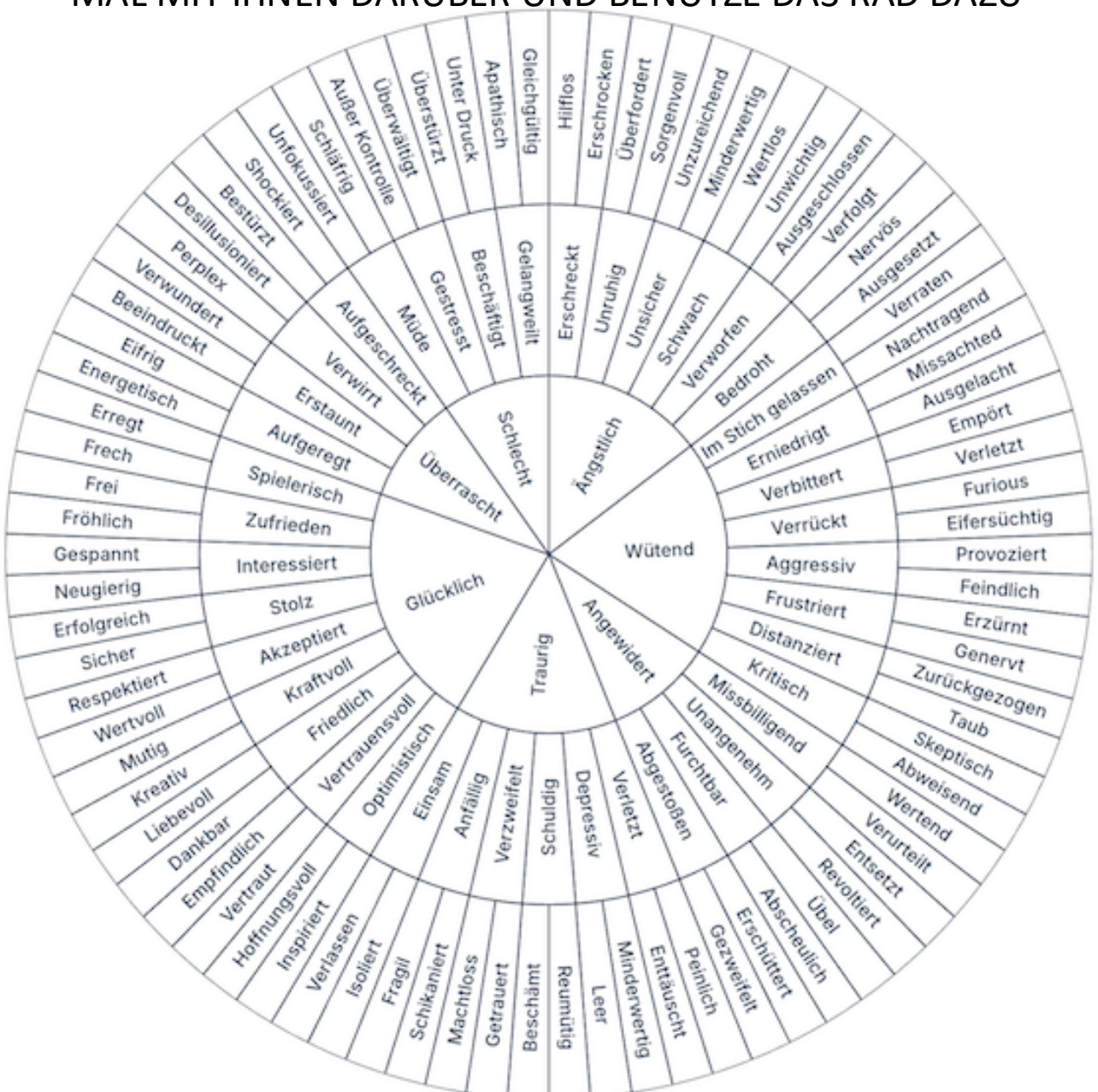
DUMME FRAGE



GEFÜHLE BENENNEN

ES GIBT VERDAMT VIELE WÖRTER FÜR GEFÜHLE I

SELBST ERWACHENEN FÄLLT ES OFT SCHWER DIE RICHTIGEN WORTE FÜR IHRE GEFÜHLE ZU FINDEN SPRICH MAL MIT IHNEN DARÜBER UND BENUTZE DAS RAD DAZU



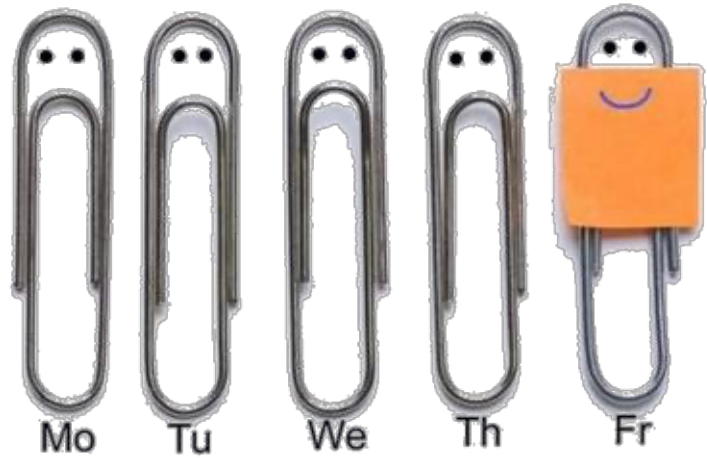
GEFÜHLE SORTIEREN

ES GIBT VERDAMT VIELE WÖRTER FÜR GEFÜHLE II

UND MAN KANN SIE AUCH SORTIEREN. FEHLEN DIR HIER WÖRTER?
ERGÄNZE GERNE DIE WÖRTER IN DEN 6 RÖHREN

The image shows six vertical tubes of different colors, each containing a list of emotion words. The tubes are arranged horizontally and are filled with a gradient of color from top to bottom. The words are listed in a simple, sans-serif font.

ANGST	BÖSE	TRAURIG	RUHIG	GLÜCKLICH	GELIEBT
FURCHT	VERÄRGERT	UNGLÜCKLICH	FRIEDLICH	FROH	UNTERSTÜTZT
NERVÖS	UNZUFRIEDEN	ENTTÄUSCHT	ENTSPANNT	AUFGEREGT	GELOBT
BEUNRUHIGT	WÜTEND	VERLETZT	KONZENTRIERT	ZUFRIEDEN	RESPEKTIERT
BESORGT	UNGLÜCKLICH				GEWOLLT
UNWOHL	AUFGEBRACHT				GEWERTSCHÄTZT



I'm
Fine





SICHERHEIT IST EINE
KOPFSACHE

ANGST

SPRICH MITANDEREN

DAS GUT IST GETEILTE ANGST WIRD KLEINER UND GETEILTE
HOFFNUNG GRÖSSER. DESHALB SPRICH MIT ANDEREN
UND SCHREIBT ZUSAMMEN HIER MAL AUF

DAS MACHT MIR ANGST

DAS GIBT MIR HOFFNUNG

STELL DICH DEINER ANGST!

VIELE MONSTER SIND FREUNDLICH
WENN MAN IHNEN IN DIE AUGEN SCHAUT



GIBT DER ANGST EIN GESICHT!

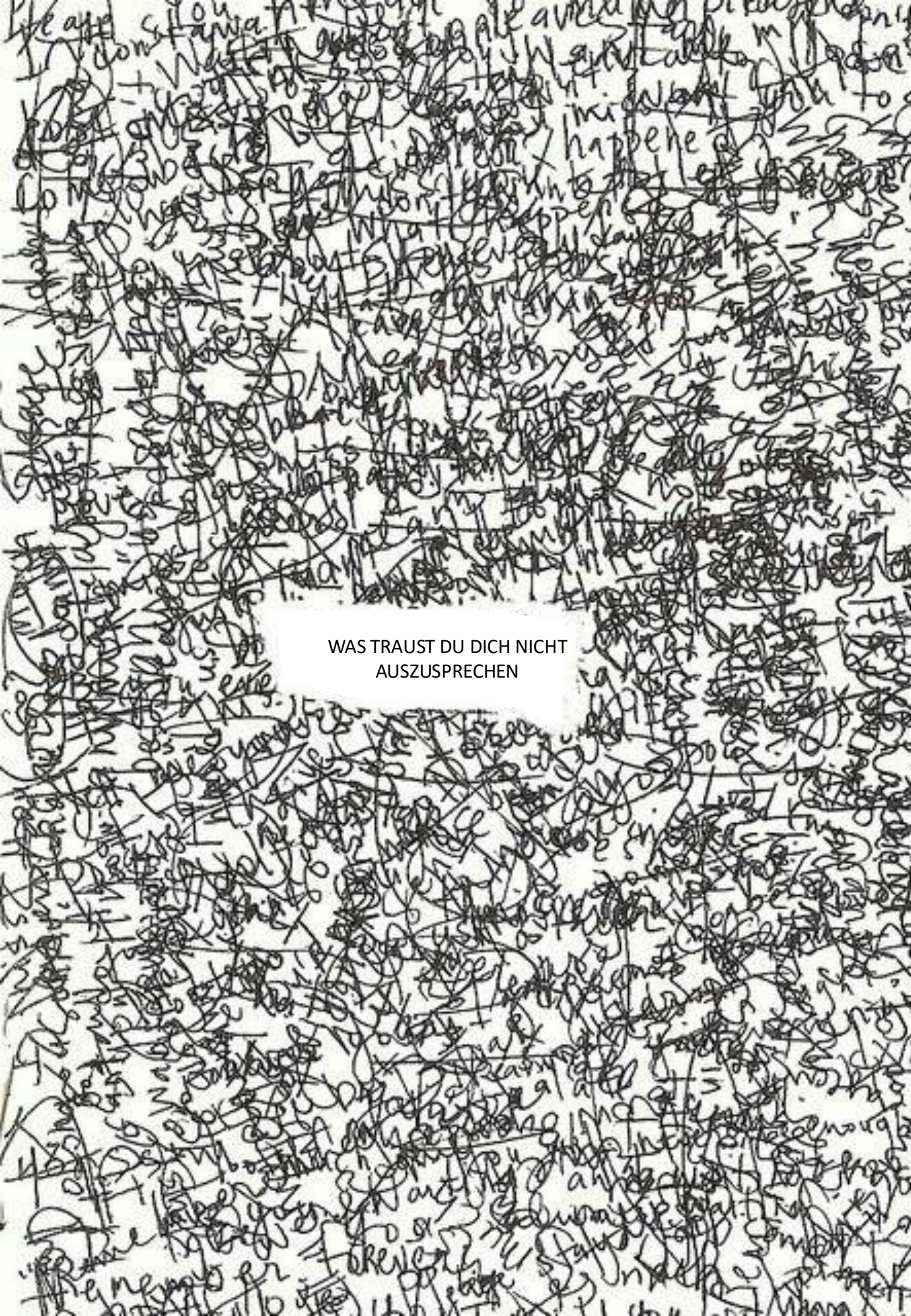
MALE KLEINE ANGSTMONSTER UND GIB IHNEN NAMEN



GERDRUDE



FRED



WAS TRAUST DU DICH NICHT
AUSZUSPRECHEN

TRAU DICH SPRICHES AUS!

BESTIMMT GIBT ES GERADE EINIGES WAS DU NICHT
AUSZUSPRECHEN WAGST – TRAU DICH!

DIESE SEITE IST FÜR DINGE VON DENEN DU DENKST DU
KANNST SIE NIEMAND SAGEN. SCHREIB SIE AUF DU
KANST SIE WENN DU WILLST DANACH JA
DURCHSTREICHEN ODER ZUKRITZELN

ICH HABE
ANGST



ATME! IM DREIECK

WAS MENSCHEN HILFT DIE SEHR STARKE ANGST
EMPFINDEN IST RUGIG ZU ATMEN

PROBIER ES MAL AUS! ES HILFT GEGEBN ANGST ODER
AUCH WENN MAN MAL NICHT EINSCHLAFEN KANN. ODER
HILF AUCH ANDEREN DIE SEHR STARKE ANGST HABEN
INDEM DU DAS MIT IHNEN ÜBST

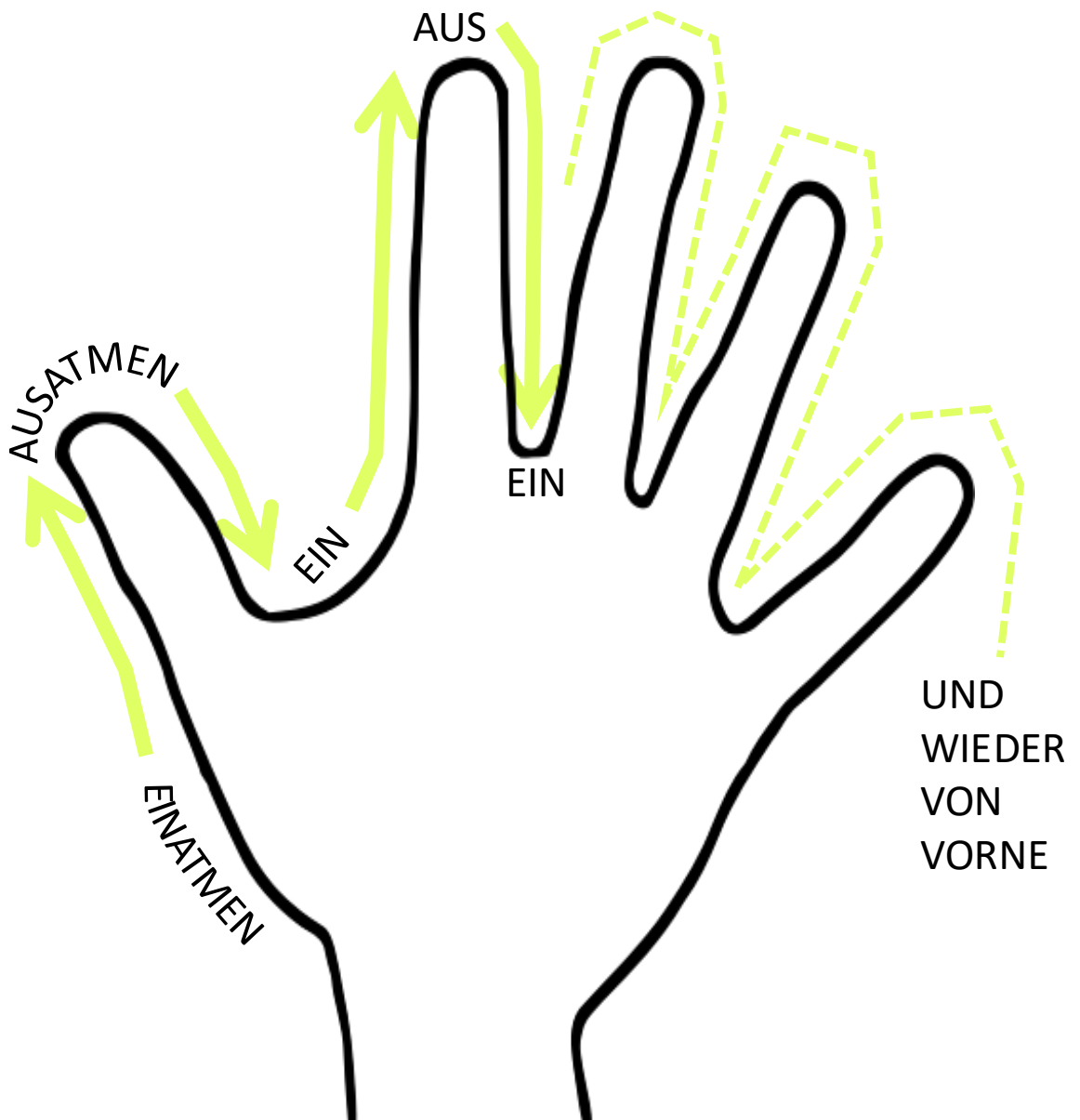




5-FINGER ATMUNG

WAS MENSCHEN HILFT DIE SEHR STARKE ANGST
EMPFINDEN IST RUGIG ZU ATMEN

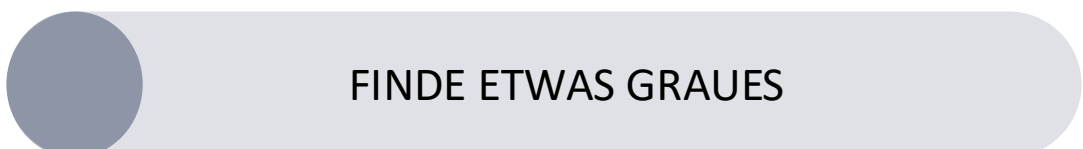
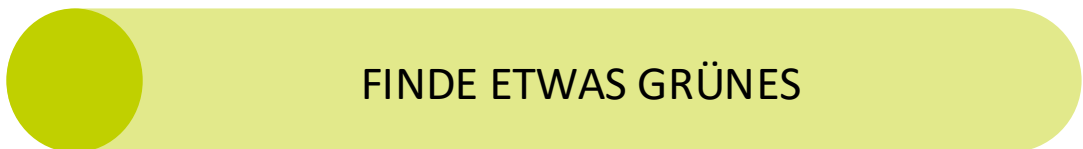
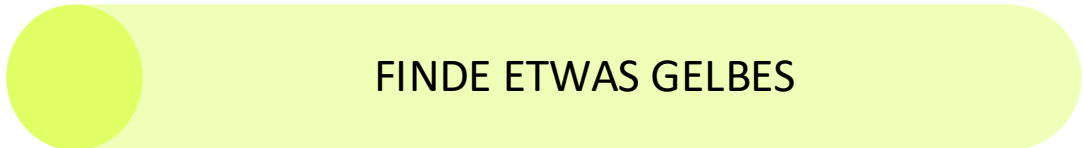
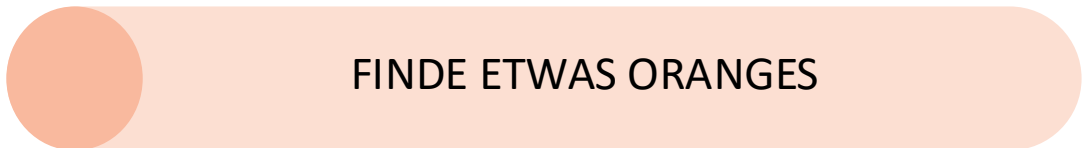
STARTE AM DAUMEN UND ATME EIN – AN DER
DAUMENSPITZE ATMEST DU AUS ... FAHR MIT EINEM
FINGER WEITER IMMER EINATMEN AUSATMEN UND DANN
WIEDER VON VORNE



HALT FINDEN

MIT HILFE DES REGENBOGENS

ATME EINMAL TIEF EIN. SCHAU DICH UM UND VERSUCHE
DIE FARBEN IN DER RICHTIGEN REIHENFOLGE ZU FINDEN



DAS FUNKTIONIERT AUCH MIT SEHR KLEINEN KINDERN. WENN SIE ANGST
HABEN KANN MAN SIE SEHR GUT MIT DIESER TECHNIK BERUHIGEN. FALLS DU
DICH ALSO MANCHMAL UM JÜNGERE KÜMMERST KANNST DU DAS
VERWENDEN WENN ES NÖTIG IST

SPÜRE DEN BODEN

UND ZIEH STABILE SCHULE AN

DAS HILFT MEHR ALS DU DENKST



LASS DICH NICHT ÜBERWÄLTIGEN!

WAS HILFT GEGEN ANGST?

Manchmal wird alles zu viel. Du merkst vielleicht, wie dein Herz rast, deine Gedanken Karussell fahren oder dir einfach nur schlecht wird vor Angst. Das ist normal – vor allem in einer Krise. Angst schützt dich. Aber sie soll nicht die Kontrolle übernehmen. Hier ist ein Plan in fünf einfachen Schritten, den du ausprobieren kannst:

1. Halt. Stopp.

Sag dir selbst ganz klar:
**„Stopp. Ich merke gerade, dass ich
Angst habe.“**

Allein das hilft dir schon. Du
erkenntst, was los ist.

2. Atme.

Atmen ist das Wichtigste.

Versuch das hier:

- Atme tief ein (zähl langsam bis 4).
- Halte kurz die Luft an (zähle bis 2).
- Atme langsam aus (zähl bis 6).
- Mach das ein paar Mal.

Das hilft deinem Körper, sich zu
beruhigen.

3. Spür den Boden.

Setz dich hin
oder stell dich bequem hin.

- Leg deine Hände auf deine Beine oder an deine Seiten.
- Drück deine Füße fest
•auf den Boden.
- Spür: „*Ich bin hier. Ich bin sicher.*“
Fühl, wie dich der Boden trägt.

4. Schau dich um.

Such dir fünf Dinge im Raum,
die du sehen kannst.
Nenne sie laut oder in Gedanken.

Zum Beispiel:

- „Die Tafel.“ „Mein Rucksack.“
- „Die Lampe.“

Das hilft deinem Kopf raus
•aus der Angst-Spirale.

5. Rede darüber.

Du musst das nicht allein aushalten.
Such dir jemanden, dem du
vertraust.

Das kann eine Freundin sein, ein
Lehrer, eine Sozialarbeiterin oder
jemand aus deiner Familie.

Sag einfach: „**Ich hab gerade
richtig Angst.**“

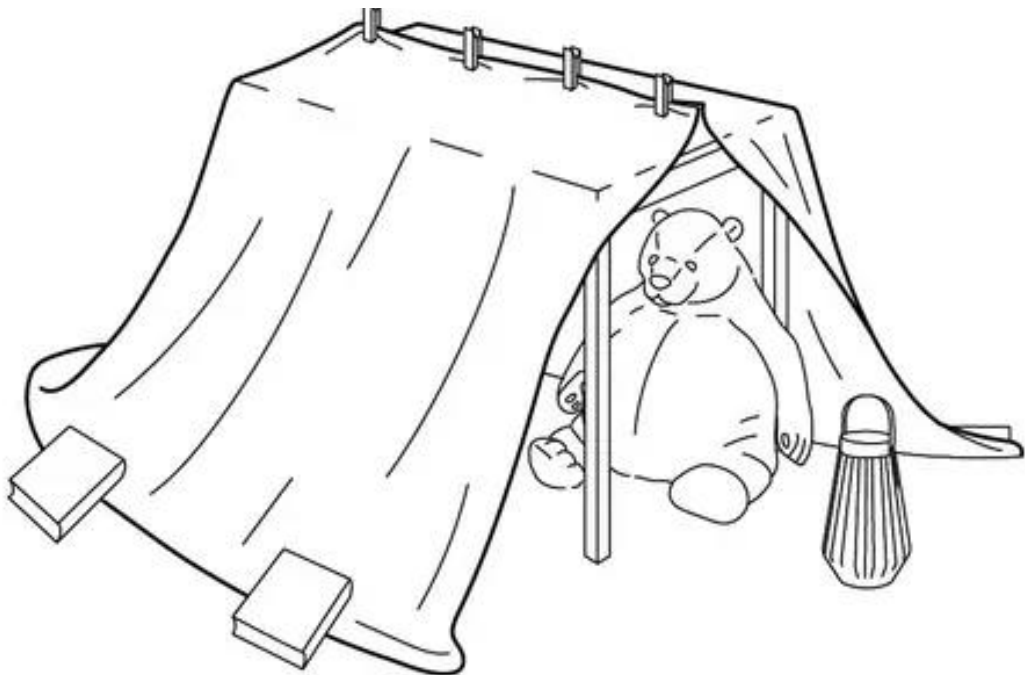
Wenn die Angst gar nicht mehr weggeht, immer wiederkommt oder dich im Alltag sehr belastet – such dir bitte Hilfe. Es gibt Menschen, die dafür ausgebildet sind, dich zu unterstützen. Frag in der Schule oder in deiner Familie, wo du Hilfe bekommen kannst.

WENN ALLES ZU VIEL WIRD!

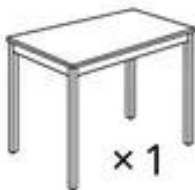
BAU DIR EINE SOFAHÖHLE

VIELLEICHT HAST DU DAS NOCH NIE GEMACHT ODER
SCHON LANGE NICHT MEHR ABER EINE HÖHLE KANN SEHR
GEMÜTLICH SEIN

SOFAHÖHLE



TISCH.



DECKE.



× 2

BÜCHER + KLAMMERN.



× 8



× 10

LATERNE.



× 1

FREUND



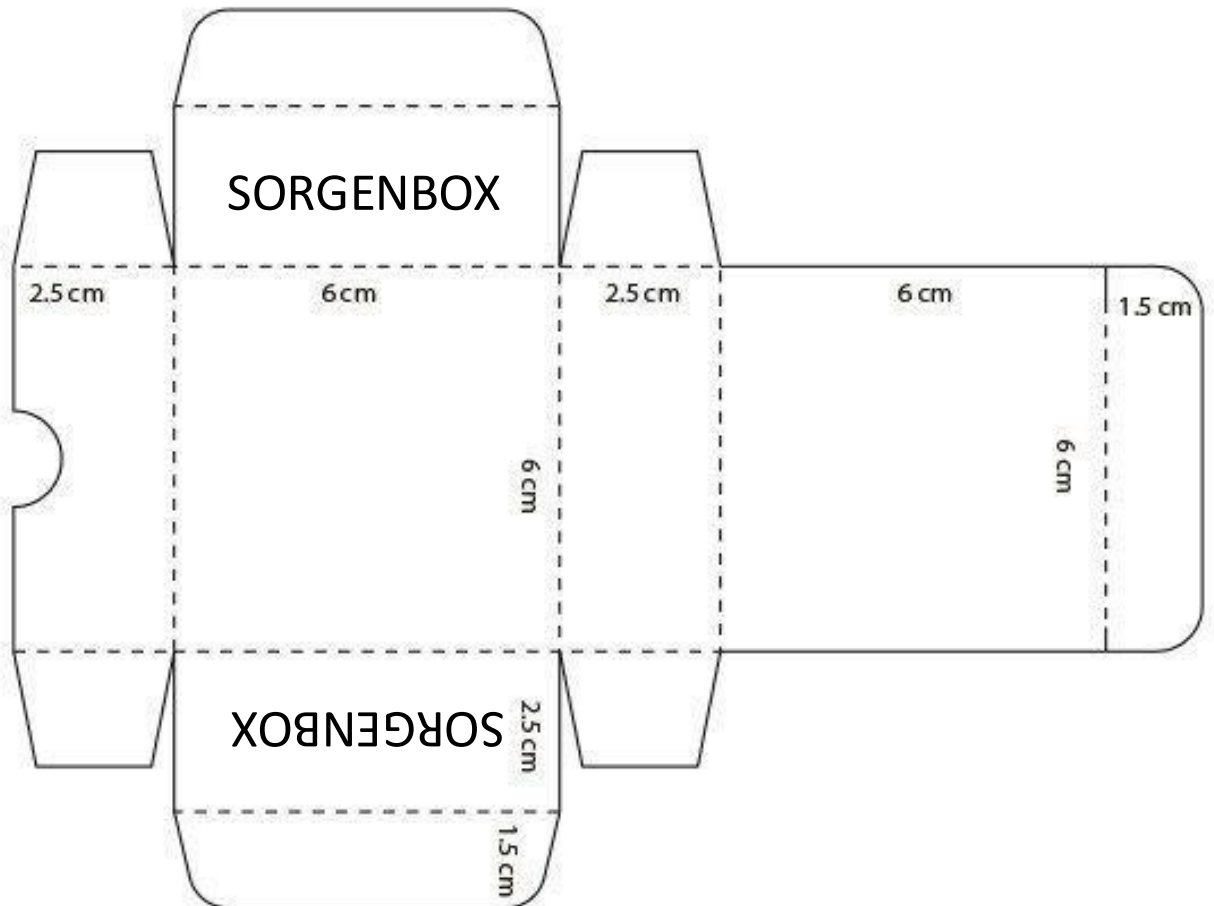
× 1

Bitte achte darauf, dass die Konstruktion sicher ist und lass deine Kinder nicht unbeaufsichtigt.
Die gezeigten Beispiele sind keine offiziellen Anleitungen von IKEA.
Es können auch andere als die angeführten Produkte verwendet werden.

BAU EINE SORGENBOX!

DANN MUSST DU SORGEN NICHT MEHR MIT DIR RUMTRAGEN

GESTALTE EINE BOX ODER EINEN UMSCHLAG.
SCHREIB ODER ZEICHNE DEINE SORGEN AUF
UND GIB SIE DER BOX ZUM FRESSEN



**PLEASE
DO NOT
FEED
THE
FEARS**

DINGE DIE
HELFFEN

WASHATSCHON EINMAL GEHOLFEN?

ERINNERE DICH UND SCHREIB EINE LISTE





HELFER*INNE GESUCHT

DU KANNST AUCH HELFEN

JEDE HAND WIRD GEBRAUCHT – AUCH DEINE – ÜBERLEG MAL WEM DU
HELFEN WILLST UND WAS DU HELFEN KANNST

JE NACHDEM WAS GERADE LOS IST UND AUCH WIE ALT DU BIST KANN DAS ETWAS GANZ
UNTERSCHIEDLICHES SEIN. SPRICH AUCH MIT DEINEN ELTERN DARÜBER
MÖGLICHERWEISE BRAUCHEN SOGAR SIE DEINE HILFE UM Z.B. GESCHISTER ZU
BETRIEBEN ODER DIE TIERE ZU VERSORGEN

WEM ICH HELFEN WILL


WAS ICH HELFEN KANN

GRÜNDE EINEN BÜCHERCLUB

ALLEINE LESEN IST MANCHMAL SCHWER. MIT WEM SOLL MAN ÜBER DAS NEU ERKANNTES SPRECHEN. GRÜNDE EINEN LEKTÜREKREIS UND LEGT GEMEINSAM FEST WELCHE BÜCHER IHR EUCH VORNEHMEN MÖCHTET. IHR KÖNNT DAS GANZE AUCH WIE EINEN SALON UM 1900 GESTALTEN UND ALS MOTTOPARTYS GESTALTEN.

WAS WOLLT
IHR LESEN?

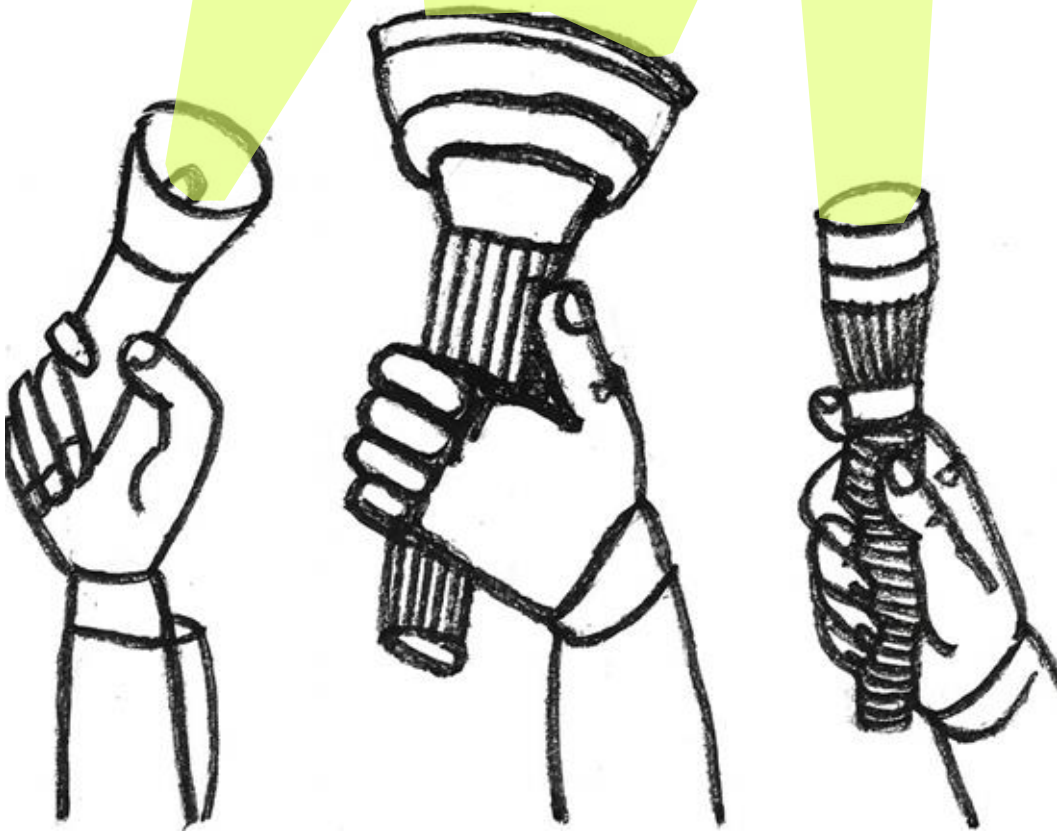
HENRIETTE
HERZ



KENNST DU HENRIETTE HERZ – WENN NICHT -
LOHNT ES SICH ZU RECHERCHIEREN

BRINGLICHT INSDUNKLE

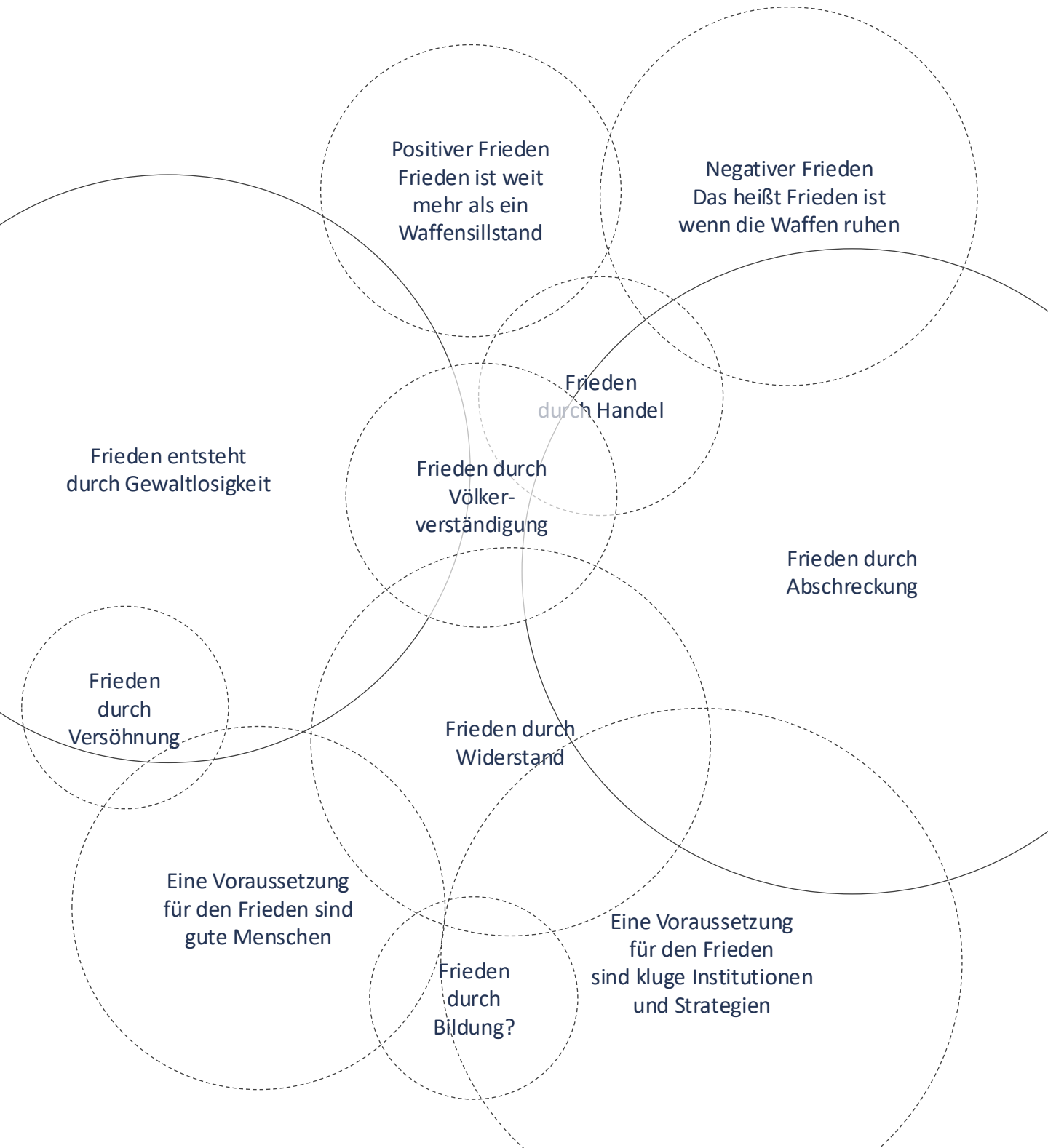
FÜR ALLE UND FÜR DICH



SICH
INFORM-
IEREN

WAS IST FRIEDEN?

WAS GLAUBST DU?



SCHAU GENAU HIN?

JA DAS IST ALLES NICHT LUSTIG WAS DA GERADE PASSIERT. ABER IRGENDWANN IST ES VORBEI UND DANN WIRST DU NOCH LANGE DAVON ERZÄHLEN. DESHALB SCHAU JETZT GENAU HIN UND LERNE AUS DER SITUATION. GLAUB MIR ES GIBT EINIGES ZU LERNEN. DAS KÖNNTEN FRAGEN SEIN...

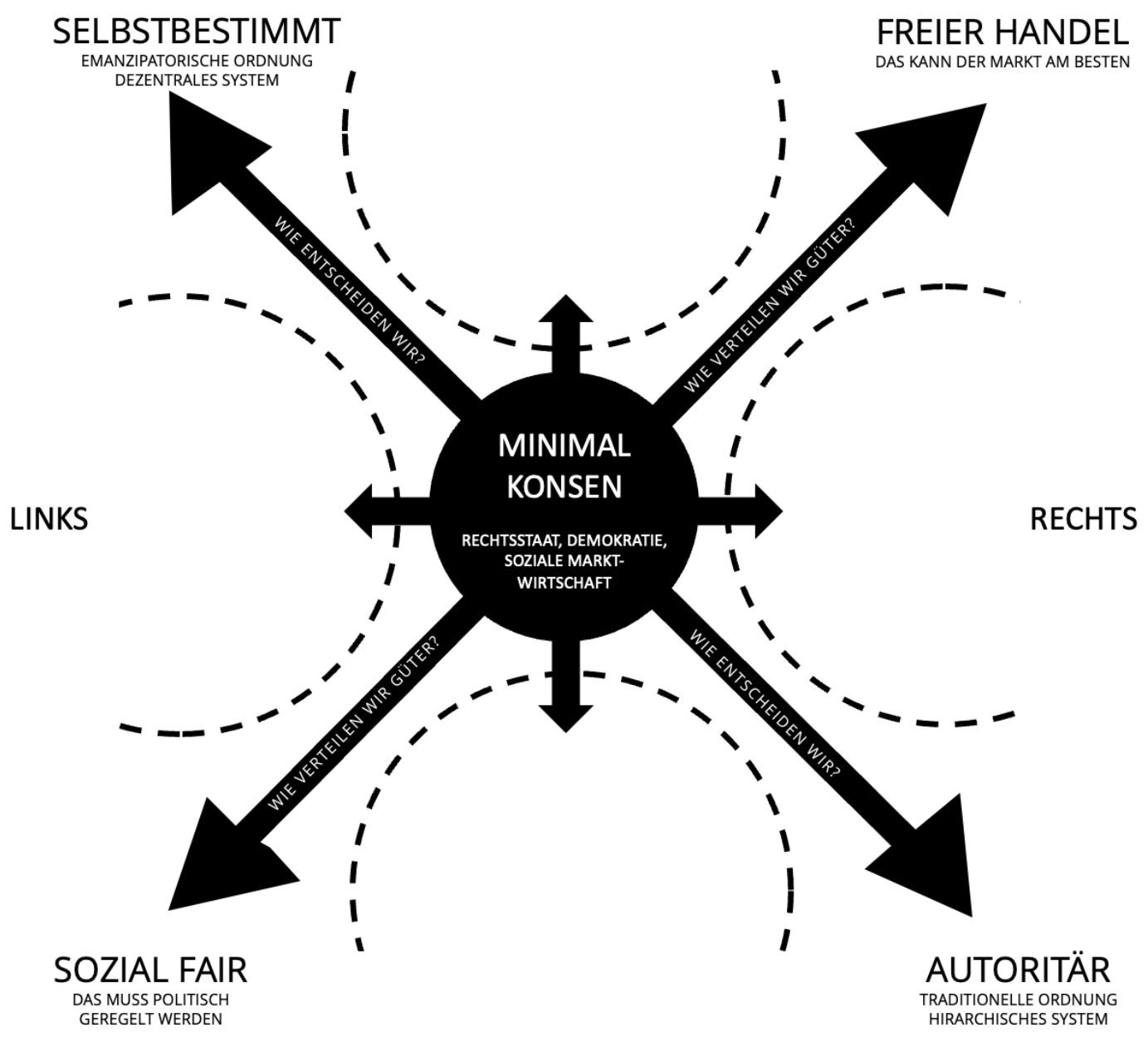
WAS MACHEN MENSCHEN, WENN SICH
ÜBER NACHT ALLES ÄNDERT?
WIE HELFEN SIE SICH GEGENSEITIG?
WER WIRD GEHÖRT – WER NICHT?
WELCHE NEUEN REGELN ENTSTEHEN?
WAS MACHT ANGST – WAS GIBT MUT?
WELCHE GESCHICHTEN HELFEN?
WELCHE DINGE WERDEN WICHTIG?
WIE BLEIBT MAN MENSCH IN DER KRISE?

MIT GENAU DIESEN FRAGEN BESCHÄFTIGEN SICH AUCH ECHTE WISSENSCHAFTLER UND
WISSENSCHAFTLERINNEN

SELBST-

POLITISCHE VERORTUNG

ANDREAS PETRIK HAT FÜR DIE POLITISCHE BILDUNG EINEN KOMPASS ENTWICKELT MIT DESSEN HILFE SICH SCHÜLER*INNEN SELBST POSITIONIEREN KÖNNEN. SIE SOLLEN DAZU ÜBERLEGEN WIE – NACH IHRER MEINUNG VERTEILUNGSFRAGEN GEREGLT WERDEN UND ENTSCHEIDUNGEN GETROFFEN WERDEN. WAS KOMMT BEI DIR RAUS? WO STEHST DU?



MUT

"Mut ist nicht die
Abwesenheit von
Angst, sondern
die Entscheidung,
dass etwas
anderes wichtiger
ist als die Angst."

AMBROSE REDMOON

WWW.FRANZISKAPARGMANN.DE

PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS

MANCHMAL PASSIERT ETWAS UND DIE GANZE WELT IST ANDERS. ALLE ABLÄUFE
KOMMEN DURCHEINANDER UND DAS GEWOHNTE IST WEG. DAS KANN STARK
VERUNSICHERND SEIN. ES IST NORMAL SICH ÄNGSTLICH ZU FÜHLEN UND TROTZDEM



SEI MUTIG!

DIE WELT
BRAUCHT

DEINE

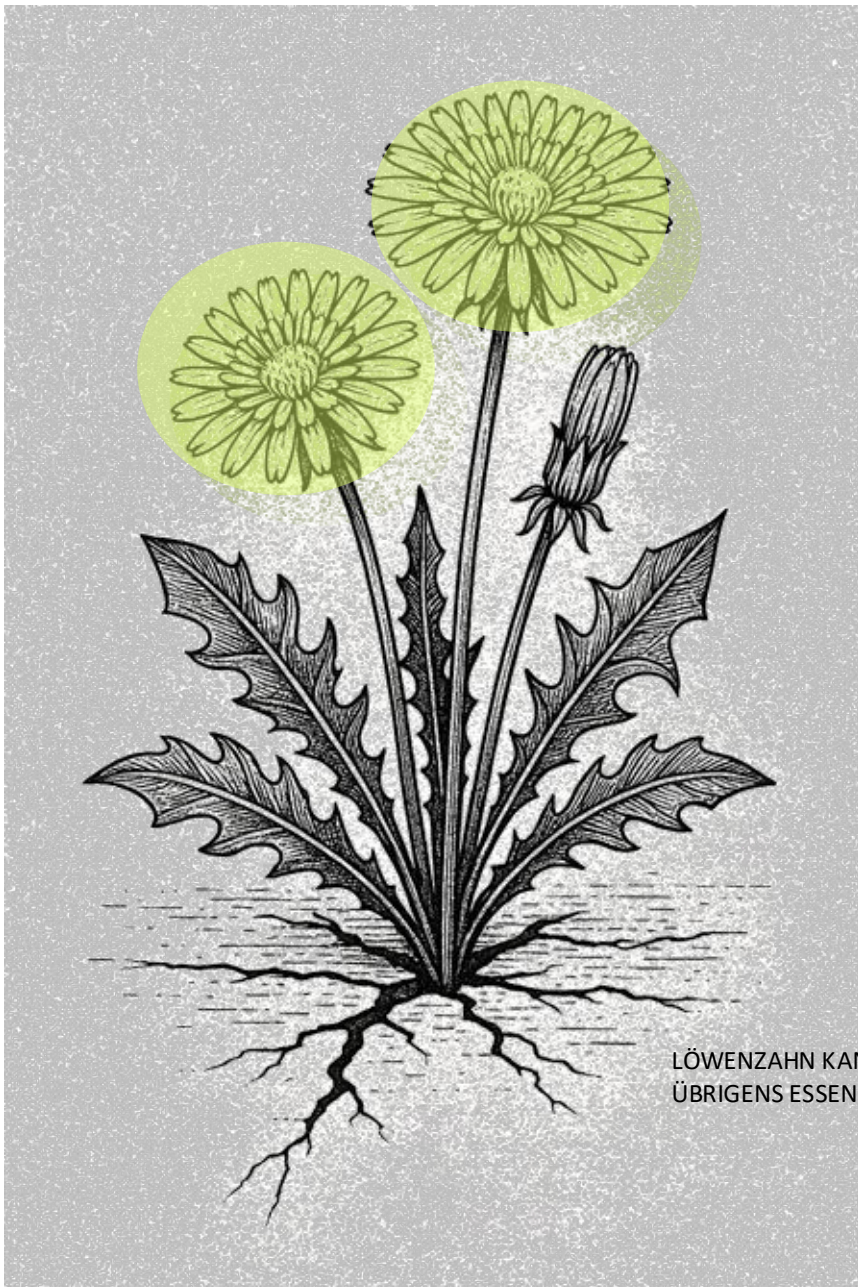
SUPER-
KRAFT

MEINE SUPERKRAFT

ÜBERLEG MAL: WAS KANNST DU GUT?

- Mut haben
- Geduldig sein
- Ideen haben
- Zuhören
- Freundlich sein
- Trösten
- Witze erzählen
- Gruselgeschichten im Dunkeln erzählen
- Andere aufheitern
- Andere ablenken
- Teilen
- Aufpassen
- Etwas finden
- Ruhe bewahren
- Helfen
- Planen
- Mit Kleineren spielen
- Ältere betreuen
- Tiere versorgen
- Auf Tiere aufpassen
- Pflanzen pflegen
- Etwas Basteln/reparieren
- Essen zubereiten
- Geschichten erzählen
- Singen oder Musizieren
- Zeichnen oder Malen
- Tanzen
- Sport machen
- Spiele erfinden
- Vertrauen schenken
- Fragen stellen
- Erklären
- Verzeihen können
- Sich kümmern
- Sorgen erkennen
- Jemanden begleiten
- Streiten ohne verletzen
- Lösungen suchen
- Mut machen
- An andere denken
- Freunde zusammenbringen
- Sachen organisieren
- Lachen, auch wenn es schwer ist
- Sich erinnern und erzählen
- Kreativ sein
- Beobachten
- Geduldig warten
- Verlässlich sein
- Geheimnisse bewahren
- Anderen Platz geben
- Mut für andere mitbringen
- Vertrauen geben
- Verlorenes wiederfinden
- Gute Ideen teilen
- Mitmachen
- Gemeinsam schweigen können
- Mit schwierigen Gefühlen umgehen
- Sich entschuldigen
- Anderen helfen, sich zu beruhigen
- Verständnis zeigen
- gemeinsam planen
- Etwas Neues lernen
- Wissen weitergeben
- Regeln erklären
- Mit anderen teilen, was man hat
- Karten lesen oder zeichnen
- Orientierung geben
- Sachen tragen helfen
- Sachen sortieren
- Aufpassen, dass niemand fehlt
- Treffpunkte merken
- Sich Zeiten merken
- Listen schreiben
- Vorräte zählen
- Ordnung im Chaos finden
- Lösungen vorschlagen
- Kompromisse finden
- Entscheiden helfen
- Reden, wenn andere Angst haben
- Fragen stellen, wenn etwas unklar ist
- Anderen Mut zusprechen
- Jemandem Gesellschaft leisten
- Zusammen Pläne schmieden
- Improvisieren
- Mit einfachen Mitteln basteln
- Helfen, wenn jemand traurig ist
- Die Gruppe zusammenhalten
-
-
-
-

WENN ES EIN LÖWENZAHN
DURCH ASPHALT SCHAFFT
WIRD'S DU DOCH SICHER
AUCH EINEN WEG FINDEN



LÖWENZAHN KANN MAN
ÜBRIGENS ESSEN

AUFGABENZUM HINSCHAUEN

PROBIER ES AUS UND BEOBACHTE GUT!

1. Gib heute jemandem ein Geschenk.

*Es kann etwas Kleines sein.
Ein Stein. Ein Wort. Ein
Lächeln. Beobachte, was
passiert.*

2. Sag etwas Nettes.

*Probier es bei jemandem,
den du magst. Oder
jemandem, den du noch
nicht so gut kennst.
Was ändert sich?*

3. Teile etwas.

*Essen. Platz.
Eine Idee. Deine Zeit.
Wie fühlt sich das an?*

4. Hör heute richtig zu.

*Keine Unterbrechungen.
Kein „Ja, aber ...“. Einfach
zuhören. Was entdeckst
du dabei?*

5. Frag eine gute Frage.

*Eine, die du wirklich
wissen willst. Schau, wie
dein Gegenüber reagiert.*

6. Mach etwas langsam.

*Gehen. Sprechen. Denken.
Was verändert sich, wenn
du es langsam machst?*

7. Erfinde ein Spiel.

*Alleine oder mit anderen.
Beobachte, wer mitmacht.*

8. Mach jemanden zum Mitentscheider.

*Frag: „Was würdest du
tun?“ Höre zu.*

9. Mach etwas Schönes für deinen Platz.

*Aufräumen. Dekorieren.
Etwas finden, das schön
ist. Wie fühlt es sich
danach an?*

10. Sei heute eine Forscherin.

*Sammele Beobachtungen.
Geräusche. Wörter. Gerüche.
Bewegungen. Schreib oder
zeichne sie auf.*

GLAUB MAL AN
DICH SELBST. DU
BIST NÄMLICH
KRASS. BEI ALLEM,
WAS DU SCHON
ÜBERWUNDEN HAST

WIR

GUTE

MENSCHENGEHÖREN GELOBT

IN DER SCHULE WIRD VIEL ZU VIEL GESCHOLTEN. DU WEISST AUS
EIGENER ERFAHRUNG DASS DAS NICHTS BRINGT. ABER WIE LOBT MAN
RICHTIG? LOBEN WILL GELERNT SEIN. VIER ÜBUNGEN UM WARM ZU
WERDEN

WAS MACHT GUTES LOB AUS?

VERVOLLSTÄNDIGE FOLGENDE SÄTZE UND
TAUSCHE DICH MIT JEMANDEM DARÜBER AUS:

- GUTES LOB FÜHLT SICH FÜR MICH AN WIE ...
- ICH WERDE UNGERN GELOBT, WENN ...
- DAS SCHÖNSTE LOB, DAS ICH JE BEKOMMEN
HABE, WAR ...
- ICH WÜNSCHE MIR, ÖFTER GELOBT ZU
WERDEN FÜR ...

DIE LOBLISTE

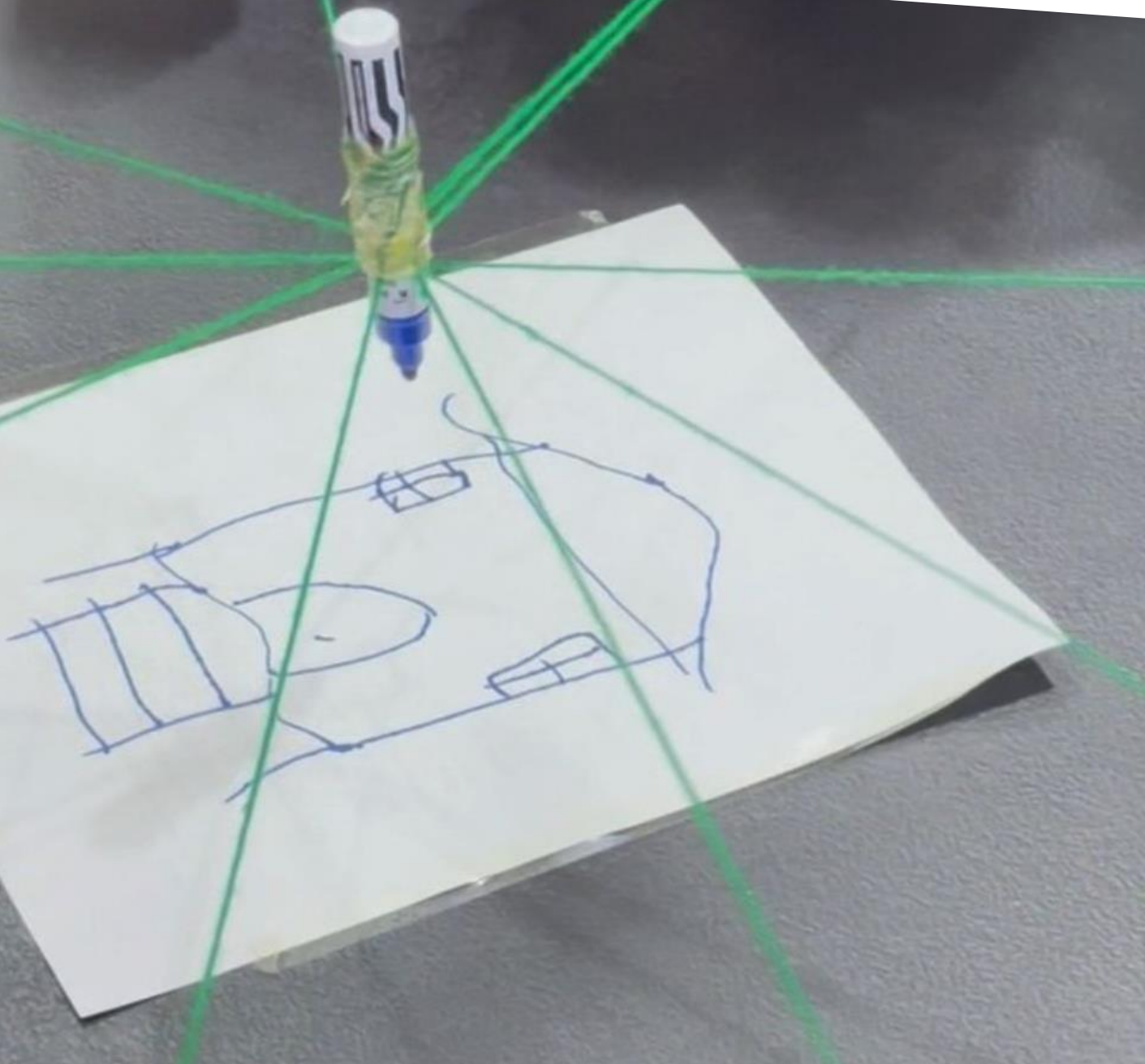
MACH DIR EINE LISTE MIT NEHMEN VON
MENSCHEN DIE DU UNBEDINGT MAL LOBEN
MÜSSTEST.

LOB-CHALLENGES HEUTE HABE ICH GELOBT ...

- JEMANDEN, DER SONST
SELTEN GELOBT WIRD
- OHNE DAS WORT „GUT“ ZU
VERWENDEN
- IN EINEM MOMENT, WO ICH
SELBST GESTRESST WAR
- FÜR EINE ANSTRENGUNG,
NICHT NUR FÜR EIN ERGEBNIS
- MICH SELBST – UND ZWAR MIT
VOLLER ÜBERZEUGUNG!

BEOBACHTE DICH BEIM LOBEN. WIE REAGIEREN
DIE GELOBTEN UND VOR ALLEM WIE FÜHLST
DU DICH DABEI?

ZUSAMMEN ZU HALTEN UND EINE
SACHE ZU MACHEN IST NICHT LEICHT
VERSUCHT MAL ZU FÜNFT MIT EINEM
STIFT EIN BILD ZU MALEN



ZUSAMMEN ARBEITEN

S T A F F E L S T A B -
Ü B E R G A B E

WIR STEHEN VOR GROSSEN HERAUSFORDERUNGEN ABER JEDER
KANN ETWAS BEITRAGEN. AUCH DU ÜBERLEG MAL WAS DAS SEIN
KANN

Go!



DAS KANN ICH
SOFORT MACHEN

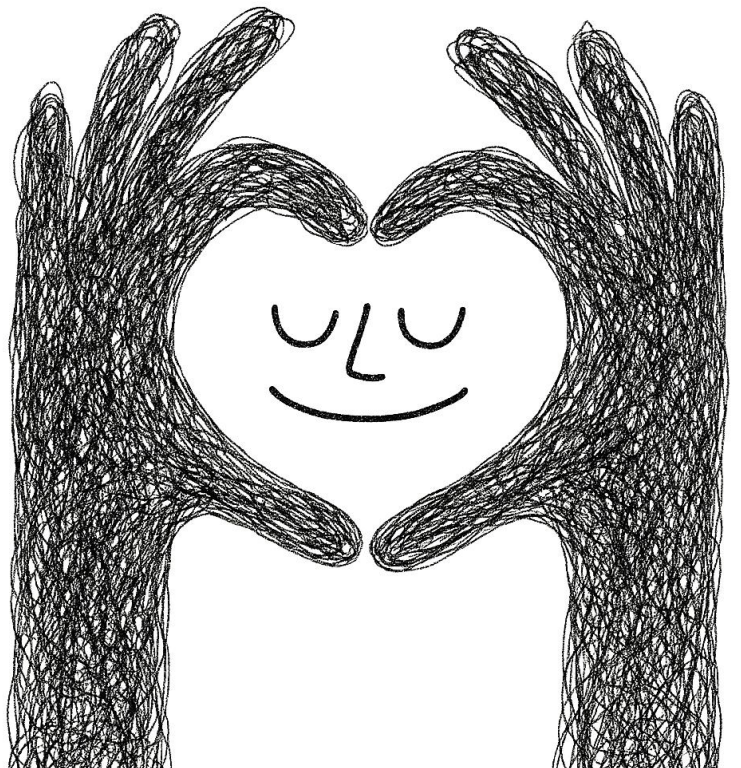
DAFÜR BARUCHE ICH
HILFE ODER ERLAUBNIS

FREUND-
SCHAFT

MEINE FREUND*INNEN

SCHREIB EINE LISTE

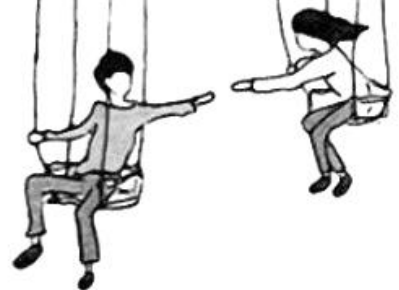
LISTEN KÖNNEN HELFEN. SIE MACHEN DINGE SICHTBAR
DIE WIR OFT ÜBERSEHEN ODER VERGESSEN



MIT WEM GEHICH IN DIE ACHTERBAHN?

ÜBERLEG MAL!

DIESE SITUATION IST JA EIN BISSCHEN WIE ACHTERBAHNFAHREN. MAN WIRD TÜCHTIG DURCHGESCHÜTTELT. MIT WEM BIST DU IN SOLCHEN SITUATIONEN GERNE ZUSAMMEN? VIELLEICHT HILFT DIR DIE NÄHE ZU DIESEN MENSCHEN AUCH JETZT



DESINFORMATION BEGEGNEN

WAS KÖNNEN WIR TUN GEGEN DESINFORMATION UND ZUNEHMENDE
WISSENSCHAFTSFEINDLICHKEIT – DREI LEITPLANKEN:

WAHRHEIT IST EINE SOZIALE PRAXIS

"WAHRHEIT ENTSTEHT, WENN MENSCHEN SICH UM WAHRHEIT BEMÜHEN."

MACH TRANSPARENT, DASS FAKTEN NICHT „GEGEBEN“ SIND, SONDERN ERARBEITET, ÜBERPRÜFT, AUSGEHANDELT WERDEN.

FÖRDERE QUELLENKRITIK, ABER AUCH VERTRAUENSBIODUNG IN SERIÖSE VERFAHREN (WISSENSCHAFT, JOURNALISMUS, RECHTSPRECHUNG).

THEMATISIERE DIE EROSION VON WIRKLICHKEITSKONSENS (Z. B. DURCH DESINFORMATION, FILTERBLASEN, IDEOLOGIEPRODUKTION).

POLITISCHE BILDUNG IST URTEILSBILDUNG

„BILDUNG ZUR MÜNDIGKEIT BEDEUTET AUCH: UNTERSCHIEDEN KÖNNEN.“

LASS DIE LERNENDE ÜBEN, GEGENSÄTZLICHE AUSSAGEN ZU PRÜFEN: WAS SIND ARGUMENTE? WAS SIND NARRATIVE? WAS IST ERFUNDEN?

NUTZE ROLLENSPIELE, DILEMMA-DISKUSSSIONEN, QUELLENVERGLEICHE – DAMIT SIE AMBIGUITÄTEN AUSHALTEN LERNEN, OHNE RELATIVISTISCH ZU WERDEN.

STELLE DIE FRAGE: *WIE ERKENNE ICH DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN MEINUNG UND LÜGE?*

KRITISCHES DENKEN BRAUCHT HALTUNG

"NEUTRALITÄT IST KEIN SCHUTZSCHILD GEGEN MANIPULATION."

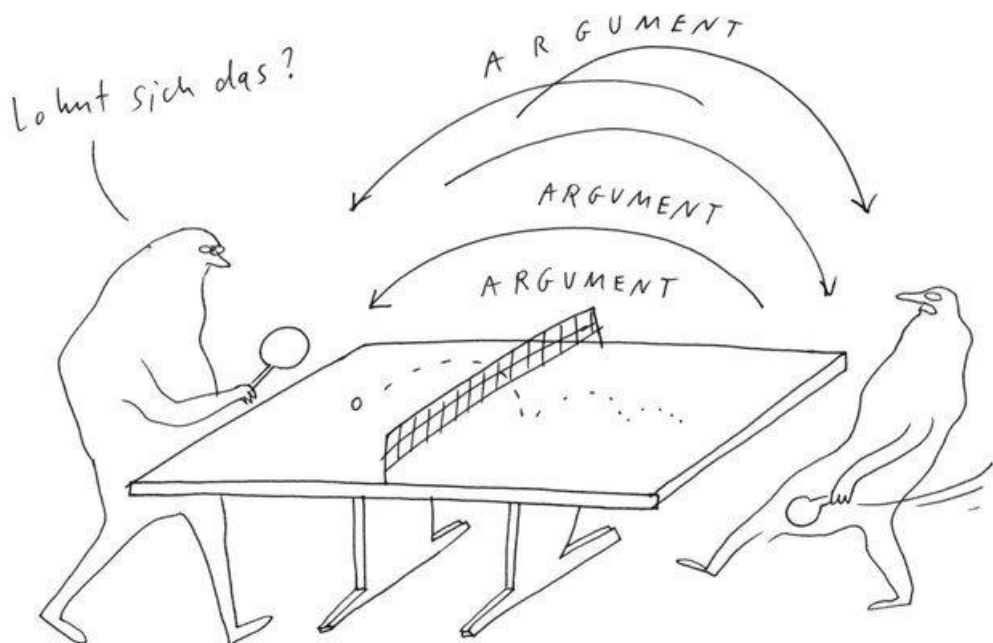
LEHRERINNEN SIND „EPISTEMISCHE AKTEURINNEN“: SIE TRAGEN MIT DAZU BEI, OB JUNGE MENSCHEN WAHRHEIT UND LÜGE UNTERSCHIEDEN LERNEN.

ÜBE DICH IN SELBSTREFLEXION: *WAS GLAUBE ICH? WOHER WEISS ICH DAS? WEM NÜTZT DAS?*

STÄRKT DAS BEWUSSTSEIN, DASS DEMOKRATIE NICHT NUR ABSTIMMEN HEISST – SONDERN AUCH WAHRHEIT VERTEIDIGEN.

ARGUMENTATIONS- TRAINING

DISKUTIERST DU MANCHMAL MIT LEUTEN DIE SICH VON DER DEMOKRATIE VERABSCHIEDET HABEN? DAS IST NÄMLICH GAR NICHT LEICHT? MÖCHTEST DU ES MAL AUSPROBIEREN? DU KANNST EINE KI WIE CHATGPT DAFÜR VERWENDEN UND SIE BITTEN MIT DIR EIN ARGUMENTATIONSTRAINING DURCHFÜHREN BEI DER DIE KI AUS DER POSITION EINER RECHTSEXTREMEN PERSON SPRICHT UND DIR FEEDBACK GIBT. THEMEN DIE SICH ANBIETEN SIND KLIMAKRISE, GENDER ODER MIGRATION.

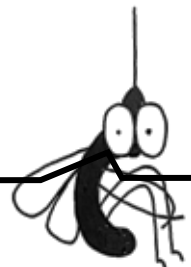


HAST DU ES AUSPROBIERT? WIE WAR ES? WIE HAT ES SICH ANGEFÜHLT?
WELCHE SCHLÜSSE ZIEHST DU AUS DEINER ERFAHRUNG?
WAS LOHNT SICH WAS LOHNT SICH NICHT?

HAST DU EIN SEELENTIER?

HUND, KATZE, MAUS, STUBENFLIEGE?

WENN NICHT ERFINDE EINS UND MAL ES

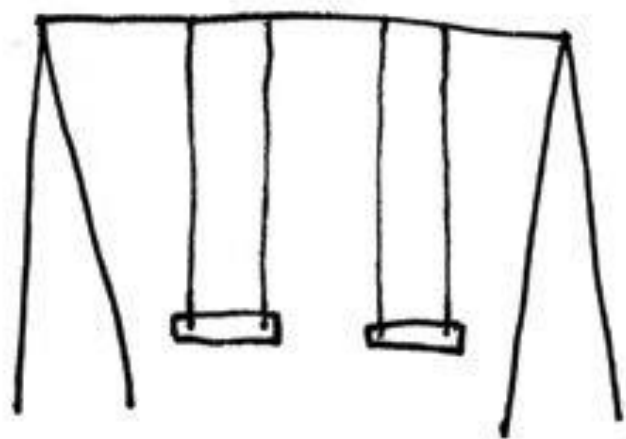


NICHT VERSTUMMEN!

DIE ÜBUNG AUF DER LETZTEN SEITE HAT DICH MÖGLICHERWEISE FRUSTRIERT.
ZUMINDEST GING ES UNS SO. CHATGPT KANN SEHR EINDRUCKSVOLL DIE
ARGUMENTATIONSWEISE VON RECHTSEXTREM MOTIVIERTEN PERSONEN NACHAHMEN
UND WENN MAN SICH NOCH SO GROßE MÜHE GIBT KOMMT MAN DAGEGEN NICHT AN.
VIELLEICHT HAST DU GEDACHT: DAS BRINGT DOCH NICHT. UND IN DER TAT MAN KANN DA
IM HINBLICK AUF DEN KONKRETEN GESPRÄCHSPARTNER ODER DIE PARTNERIN KAUM
ETWAS ERREICHEN. ABER ...



IM UNTERSCHIED ZUR ÜBUNGSSITUATION IN DER DU MIT DER KI ALLEINE WARST BIST DU
DAS IM KLASSENZIMMER NICHT. SELBST WENN DU AUCH DORT AUF
GESPRÄCHSPARTNER*INNEN TRIFFTS BEI DENEN DU NICHTS ERREICHEN KANNST, DARST
DU NICHT VERGESSEN, DASS DIR VIELE ANDERE ZUHÖREN UND KRAFT DARAUS ZIEHEN
KÖNNEN, DASS EINE PROBLEMATISCHE AUSSAGE NICHT UNWIDERSPROCHEN BLEIBT.
UNSER RATSCHLAG IST DESHALB IMMER: VERHALTE DICH NIE INDIFFERENT. DENK AUCH
AN DIE STILLEN DIE GERADE NICHTS SAGEN.



don't forget to play

marc johns

VORRATAN GUTEN TATEN

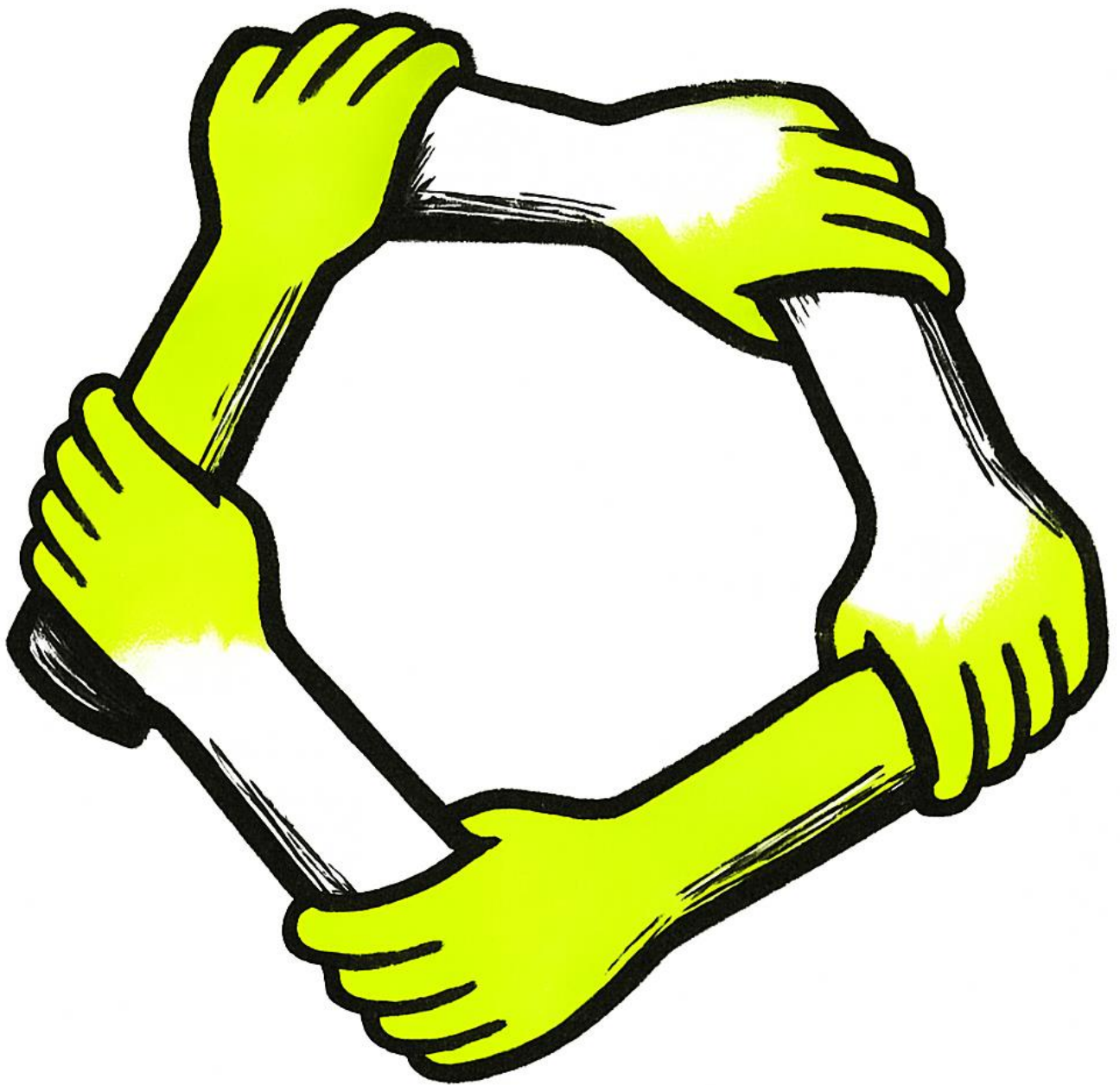
MANCHMAL IST ES SCHWER, IN EINER KRISE KLAR ZU DENKEN.
DANN HILFT ES, EINE LISTE ZU HABEN:
IDEEN FÜR GUTE TATEN, DIE DU TUN KANNST – HEUTE ODER SPÄTER.

Die Pfadfinder sagen: „**Jeden Tag eine gute Tat.**“
Mach daraus deine eigene Idee. Schreib dir hier auf,
was du tun könntest, um anderen zu helfen oder die
Welt ein kleines bisschen besser zu machen.

Beispiele: Jemandem zuhören, Jemanden trösten, Etwas teilen, Beim Aufräumen helfen, Mut machen, Einen Brief oder eine Nachricht schreiben, Fragen, wie es jemandem geht, Gemeinsam eine Lösung suchen, Etwas erklären oder zeigen, Jemanden mitnehmen oder begleiten, Ein Lächeln schenken, Jetzt bist du dran: Mach deine eigene Liste!

BILDET BANDEN

GEMEINSAM MIT ANDEREN STEHT MAN JEDE KRISE DURCH. SUCH DIR
FREUNDE UND BILDET EIN TEAM ODER EINE BANDE – ABER EINE
FREUNDLICHE DIE DIE WELT BESSER MACHT.





"Wenn die Hoffnung
aufwacht, legt sich die
Verzweiflung schlafen."

- Alice im Wunderland

WICHTIGE TELEFONNUMMERN?

ZUM MERKEN

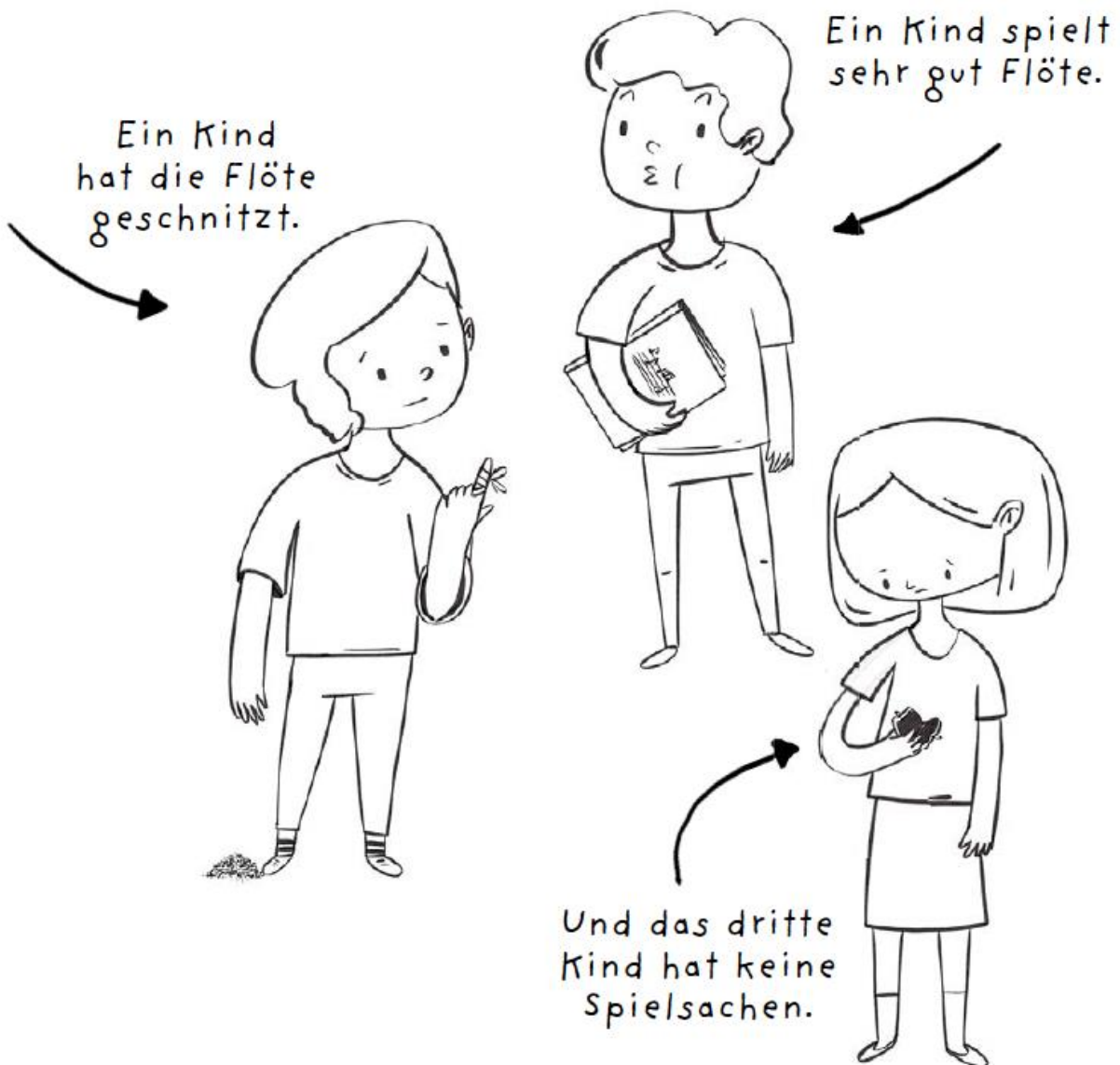
Welche nummern willst du dir merken spricht das auch
mit erwachsenen ab

TEILEN

FLÖTEN- SPIEL

STELL DIR VOR ...

DU HAST EINE FLÖTE UND WILLST SIE VERSCHENKEN WELCHEM DER
DREI KINDER GIBST DU DIE FLÖTE?



WENN ETWAS KNAPPIST

WIE TEILEN WIR ES?

MANCHMAL GIBT ES NICHT GENUG FÜR ALLE.
DAS KANN PASSIEREN – IN EINER KRISE ODER EINFACH SO.
DANN IST ES WICHTIG, GEMEINSAM ZU ÜBERLEGEN:
WIE KÖNNEN WIR TEILEN, DAMIT ES FAIR IST?
WIE KÖNNEN ALLE ZUFRIEDEN SEIN?

WER BRAUCHT ES
AM DRINGENSTEN?



WAS BLEIBT
GERECHT FÜR ALLE?



WIE KÖNNEN WIR
ES AUFTEILEN?



Ideen fürs Teilen:

- abwechseln
- gerecht aufteilen
- die dringendsten zuerst versorgen
- gemeinsam entscheiden
- einen Plan machen
- ehrlich sagen, was man braucht
- niemanden vergessen

KÖNNEN WIR
ZUSAMMEN
ENTSCHEIDEN



Schreib hier deine eigenen Ideen auf:

Wie würdest du etwas verteilen, wenn es knapp ist?

KANN JEMAND
FREIWILLIG VERZICHTEN?



KÖNNEN WIR
TRAUSCHEN ODER
ETWAS ANDERES
ANBIETEN?



GIBT ES EINE
ANDERE LÖSUNG?



WAS IST
GERECHT?



WIETEILEN GELINGT

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

WISSENSCHAFTLERINNEN UND WISSENSCHAFTLER HABEN ERFORSCHT
WANN TEILEN BESSER GELINGT. WAS SIE HERAUSGEFUNDEN HABEN
KANN DIR HELFEN.

1. GERECHTE TEILUNG IST OFT STABILER

Theorie:

- Eine Aufteilung, die alle als *fair* empfinden, wird seltener angefochten.
- Menschen sind oft bereit, auf eigenen Vorteil zu verzichten, um Fairness zu wahren

Für Jugendliche:

Wenn alle das Gefühl haben, es ist fair, streitet man weniger

2. KOMMUNIKATION ERLEICHTERT KOOPERATION

Theorie:

- Spieler in wiederholten Spielen kooperieren öfter, wenn sie miteinander sprechen können.
- Klarheit über Erwartungen verringert Misstrauen.

Für Jugendliche:

Redet miteinander! Wer erklärt, was er braucht, findet leichter eine Lösung.

3. WER VERTRAUEN AUFBAUT, ERREICHT MEHR

Theorie:

- In wiederholten Spielen lohnt sich Kooperation oft mehr als kurzfristiger Vorteil.
- Reputation spielt eine Rolle.

Für Jugendliche:

Wenn man fair teilt, wollen andere auch beim nächsten Mal mit dir teilen.

4. KNAPPHEIT KANN KREATIVE LÖSUNGEN FÖRDERN

Theorie:

- Tauschhandel, Kompensation sind Verhandlungselemente.
- Lösungen müssen nicht immer gleichverteilt sein, aber alle müssen sich darauf einigen.

Für Jugendliche:

Man kann auch tauschen oder etwas anderes anbieten, damit alle zufrieden sind.

5. BEDÜRFNISSE STATT POSITIONEN VERHANDELN

Theorie:

- Harvard Negotiation Project: Fokus auf Interessen statt auf starren Forderungen.
- Verstehen, was andere wirklich brauchen.

Für Jugendliche:

Frag: „Was brauchst du wirklich?“ – nicht nur „Was willst du haben?“

6. Transparenz hilft

Theorie:

- Versteckte Infos führen zu Misstrauen.
- Offenes Legen von Ressourcen und Bedürfnissen schafft Vertrauen.

Für Jugendliche:

Sei ehrlich darüber, wie viel du hast und brauchst.

7. GEMEINSAME REGELN VERHINDERN STREIT

Theorie:

- Vertragstheorie, Mechanism Design: Klare Regeln verhindern Missbrauch.
- Selbst ausgemachte Regeln werden eher akzeptiert.

Für Jugendliche:

Macht zusammen Regeln, wie ihr teilen wollt.

8. TEILEN KANN MAN ÜBEN

Theorie:

- Wiederholte Spiele belohnen Kooperationsstrategien.
- „Grim Trigger“ / „Tit for Tat“ → Bestrafung von Egoismus kann Kooperation erzwingen.

Für Jugendliche:

Wenn du heute fair bist, werden andere es beim nächsten Mal auch sein.

9. BEIM TEILEN GEHT ES NICHT UMS GEWINNEN SONDERN LÖSUNGEN FINDEN

Theorie:

- Gute Verhandlungen zielen auf Win-Win.

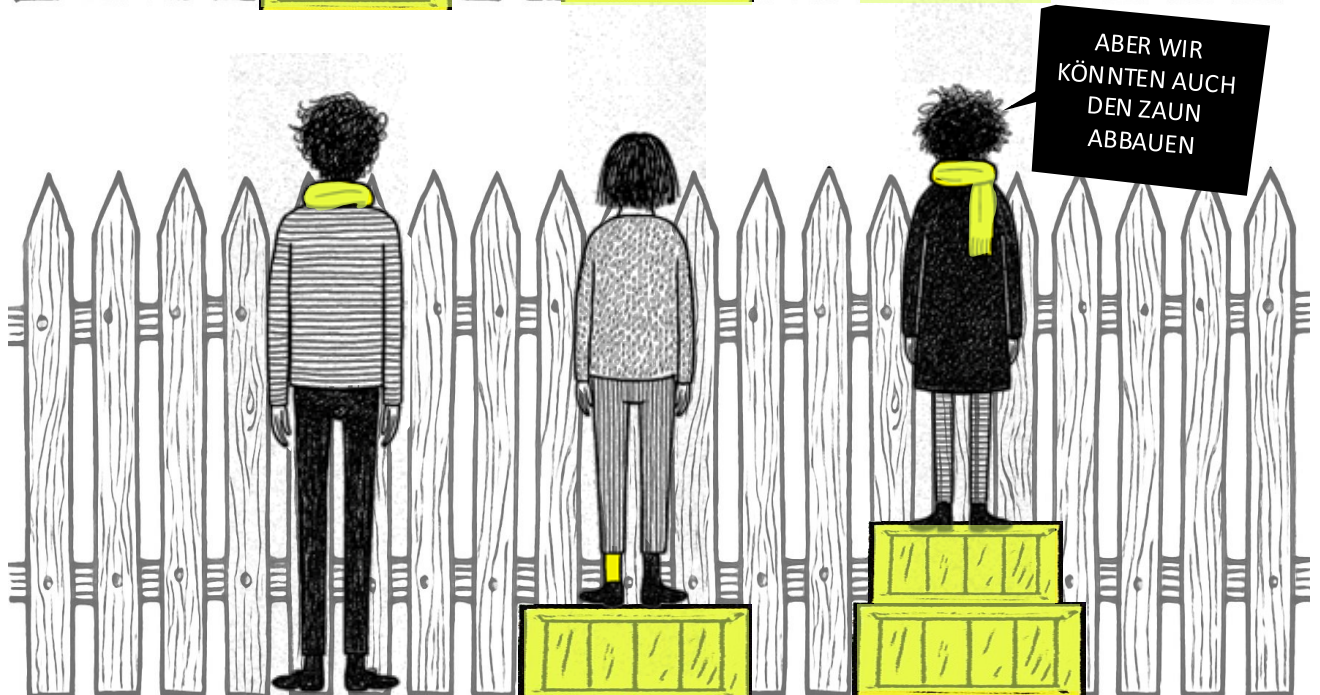
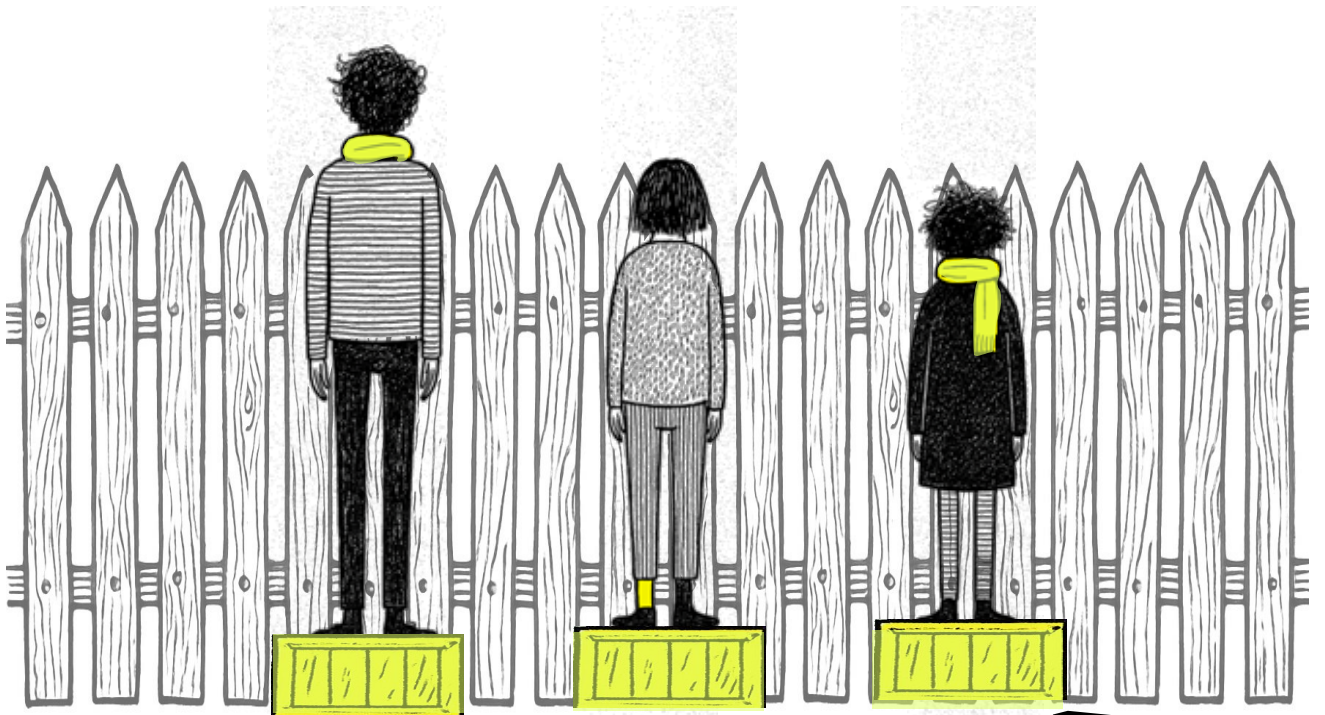
Für Jugendliche:

Frag nicht nur: „Was bekomme ich?“ sondern: „Wie können wir das zusammen gut lösen?“

GLEICH ODER GERECHT?

DAS IST NICHT DAS GLEICHE

JEDEM DAS GLEICHE ZU GEBEN MUSS NICHT GERECHT SEIN. ÜBERLG
DIR SITUATIONEN DIE DER ABGEBILDETEN SITUATION ÄHNELN.



DIE TECHNIK DESTEILENS

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

WISSENSCHAFTLERINNEN UND WISSENSCHAFTLER HABEN ERFORSCHT
WANN TEILEN BESSER GELINGT. WAS SIE HERAUSGEFUNDEN HABEN
KANN DIR HELFEN.

1. Einer teilt, der andere wählt

Wer teilt, hat einen Anreiz, fair zu teilen, weil der andere zuerst wählen darf.

- Einfach anwendbar für Brot oder Kuchen
- Idee: „Ich teile in zwei Teile, du suchst dir aus.“

3. Lösen / Zufall entscheiden

• Lose ziehen, Münze werfen.

- Niemand entscheidet allein → gefühlt fair.
- Besonders gut bei gleichwertigen Optionen.
- Idee: „Wir lösen, wer anfängt.“

5. Bedürfnisse gewichten

• Wer braucht es am dringendsten?

• Nicht immer gleich, sondern gerecht.

• Sozialpsychologisch wichtig.

- Idee: „Wer braucht das jetzt wirklich am meisten?“

7. Tauschhandel / Kompensation

• Wenn etwas ungleich verteilt wird, kann man ausgleichen.

• „Ich bekomme das, du bekommst dafür etwas anderes.“

- Idee: „Kann ich dir dafür etwas anderes geben?“

9. Jeder bringt etwas ein

Gemeinsamer Pool

• Alle legen zusammen → teilen dann gerecht.

• Fördert Solidarität.

- Idee: „Jeder bringt, was er hat, und wir teilen es auf.“

2. Abwechselnd wählen

• Reihenfolge festlegen: Jede*r darf abwechselnd etwas nehmen.

• Besonders gut bei mehreren Dingen.

• Fairer, wenn die Reihenfolge wechselt.

- Idee: „Wir wechseln uns ab beim Aussuchen.“

4. Gemeinsam aufteilen und abstimmen

• Alle Vorschläge sammeln → gemeinsam entscheiden.

• Mehrheit oder Konsens suchen.

• Besonders bei Gruppen > 2.

- Idee: „Wir stimmen ab, welche Lösung wir nehmen.“

6. Vorab-Regeln festlegen

Vertrag/Abkommen

• Vorher Regeln vereinbaren, damit es später keinen Streit gibt.

• Klarheit erzeugt Akzeptanz.

- Idee: „Wir machen vorher Regeln fürs Teilen.“

8. Teilen auf Zeit

• Wer etwas bekommt, nutzt es eine Weile → dann der nächste.

• Besonders bei knappen Werkzeugen, Spielsachen etc.

- Idee: „Wir wechseln uns nach 10 Minuten ab.“

10. Minimaler Neid-Ansatz

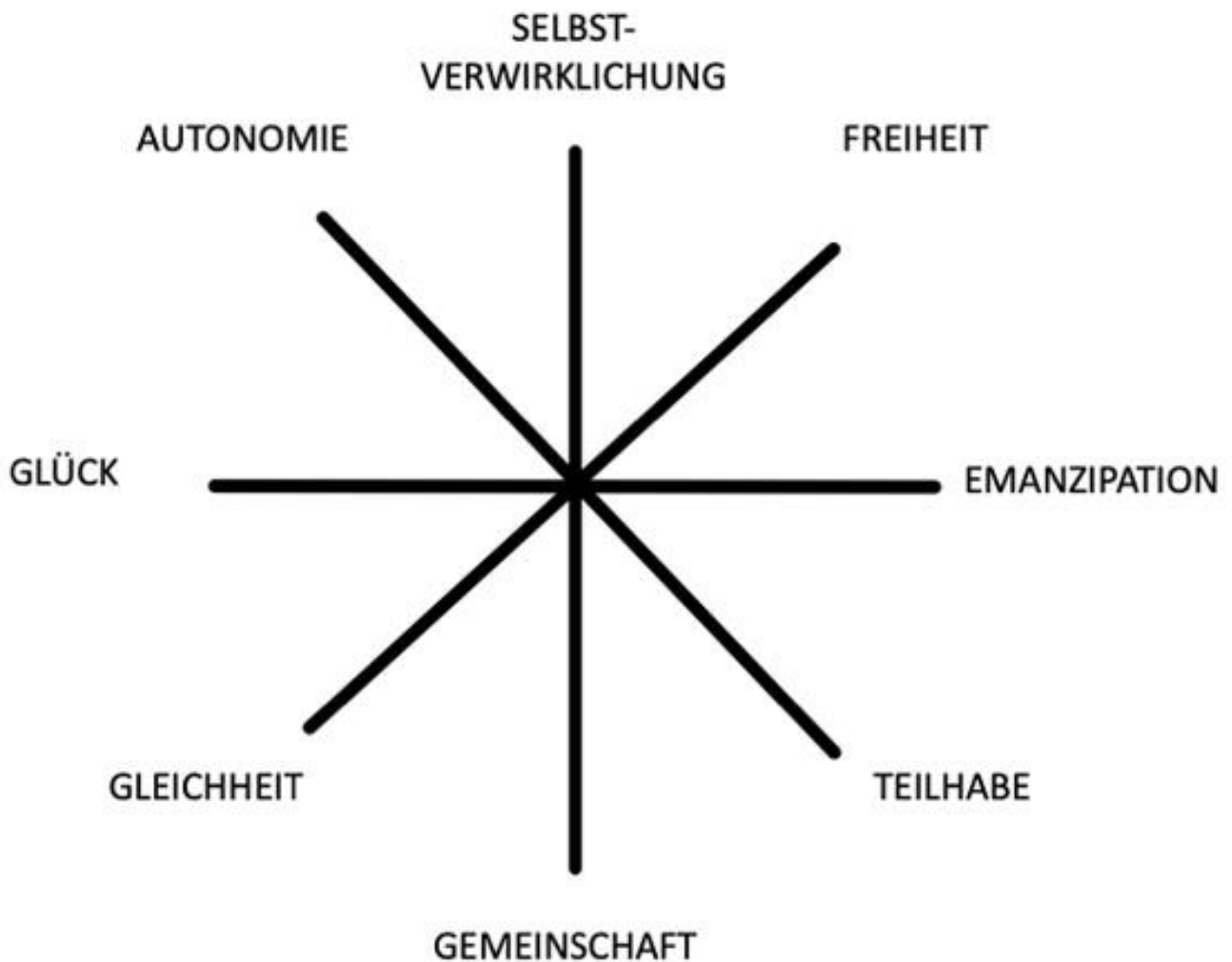
• Teile so auf, dass niemand die Portion des anderen lieber hätte.

• Schwierig, aber schönes Ideal.

- Idee: „Würdest du auch mit meiner Portion zufrieden sein?“

WIE VERSTEHST DU DEMOKRATIE?

DEMOKRATIE KANN FÜR UNTERSCHIEDLICHE MENSCHEN
UNTERSCHIEDLICHE BEDEUTUNG HABEN. WAS STEHT FÜR DICH IM
VORDERGRUND? WIE GEHST DU MIT SCHÜLERINNEN UM DIE ANDERE
SCHWERPUNKTE LEGEN?



DEN BLICK
ÄNDERN

KOPFSTAND HILFT IMMER

MACH EINEN KOPFSTAND!

UND VERSUCH DIE SITUATION MAL AUS EINER ANDEREN
PERSPEKTIVE ZU BETRACHTEN.
WAS HAST DU HERAUSGEFUNDEN?





WUSSTEST DU, DASS MIT EINEM STÜCK
KREIDE DIE WELT VERBESSERN KANNST?
WAS MEINST DU WIEVIELEN MENSCHEN
DU EIN LÄCHELN INS GESICHT
ZAUBERST?

BEOBACHTUNGS- AUFTRAG

SCHAU GENAU HIN!

SCHRITT 1:

MALE MIT KREIDE ETWAS NETTES AUF DIE STRASSE.
ZUM BEISPIEL VÖGEL ODER HERZEN ODER SCHREIBE EINEN NETTEN
SPRUCH SOWAS WIE „HEUTE IST EIN GUTER TAG“

SCHRITT 2:

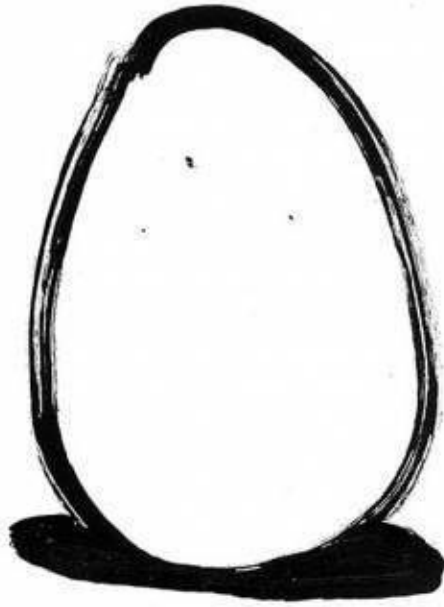
SETZ DICH AN EINEN UNAUFFÄLLIGEN ORT IN DER NÄHE UND
BEOBACHTE WIE MENSCHEN AUF DEINE KREIDEZEICHNUNG REAGIEREN.
WER NIMMT ES WAHR? WIE HÄUFIG HAT JEMAND GELÄCHELT, IST
JEMAND STEHEN GEBLIEBEN?

SCHREIB DEINE BEOBACHTUNGEN AUF ODER FÜHRE STRICHLISTEN


KLEINE SACHEN NICHT UNTERSCHÄTZEN

SAMMLE KLEINE DINGE DIE
GROSSES BEWIRKEN KÖNNEN





**ONE DAY
I WILL FLY.**



WUSSTEST DU DASS DU WENN DU DEIN T-SHIRT ÜBER DEN KOPF ZIEHST UND DIE SONNE SCHÖN HOCH STEHT DEINEN SCHATTEN WIE EINEN FROSCH HÜPFEN LASSEN KANNST? PROBIERE ES AUS

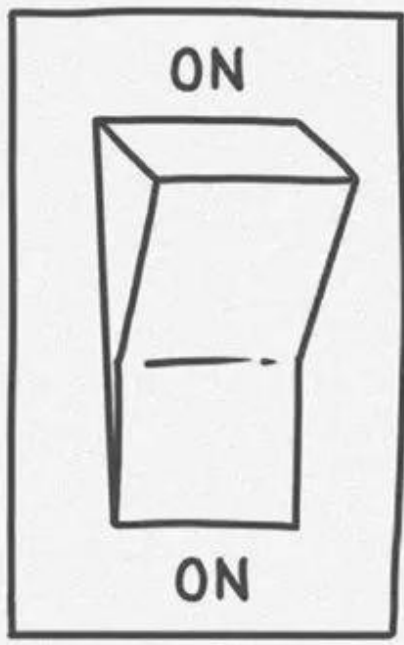
„GLÜCK KANN MAN SELBST
IN DEN DUNKELSTEN ZEITEN
FINDEN, WENN MAN NUR
DARAN DENKT, DAS LICHT
ANZUMACHEN.“



WEISST DU WER ALBUS DUMBLEDORE
IST? NEIN? DANN RECHERCHIER DOCH MAL.
ES LOHNT SICH!

**ALBUS
DUMBLEDORE**

KEEP MOVING



**NICHTS IST
FÜR IMMER**

RITUALE HELFEN

WIE TEILEN WIR ES?

„RITUALE HELFEN UNS, DINGE BEWUSST ZU MACHEN. SIE KÖNNEN TRÖSTEN,
VERBINDEN UND HELFEN, WEITERZUGEHEN.
WAS WÜRD DIR HELFEN? WAS KÖNNTE EUCH HELFEN?“

Für Versöhnung	Für Trauer	Für Abschied	Für Neuanfang	Für Dankbarkeit
Sich ehrlich entschuldigen	Eine Kerze anzünden	Sich umarmen oder die Hand geben	Gemeinsam Pläne schmieden	Sich bedanken und sagen wofür
Hände reichen oder umarmen	Eine Fenster öffnen	Sich bewusst „Tschüss“ sagen	Einen neuen Platz gestalten	Ein kleines Geschenk überreichen
Einen Friedenssatz aussprechen	Namen oder Erinnerungen aussprechen	Einen kleinen Brief schreiben	Ein Willkommens- wort sagen	Eine Karte oder ein Bild machen
Zusammen essen oder trinken	Etwas schreiben oder malen und ablegen	Ein Erinnerungs- foto machen	Etwas Neues bauen oder basteln	Zusammen essen oder trinken
Einen Friedens- gegenstand übergeben	Blumen niederlegen	Etwas zurücklassen (z. B. an einem Baum, an einem Ort)	Einen Kreis bilden und „Ja“ sagen	Ein Lied oder Gedicht vortragen
Einen Vertrag schließen	Einen Stein bemalen und hinlegen	Eine Geschichte teilen	Zusammen ein Lied singen	Ein Erinnerungs- buch oder Plakat gestalten
Gemeinsames Aufräumen oder Reinigen	Gemeinsam weinen dürfen		Sich gegenseitig Glück wünschen	Hände- schütteln oder umarmen
	Ein Lied oder ein Gebet sprechen			

ETWAS
SCHÖNES

ESWASSCHÖNES GIBTESIMMER

MAN MUSS ES NUR ENTDECKEN



HÜBSCHE TÄTIGKEITEN

DIE IMMER MÖGLICH SIND

SCHREIB EINE LISTE VON DINGE DIE EINFACH SCHÖN SIND UND DIE MAN IMMER MACHEN
KANN AUCH WENN GESCHÄFTE GESCHLOSSEN SIND UND DIE UMSTÄNDE SCHWIERIG. ICH
HAB FÜR DICH SCHON MAL ANGEFANGEN...

Barfuß auf Erde oder Gras
gehen,

Schattenfiguren mit den Händen
machen,

Sich Geschichten erzählen

STEINE AUF DEM WASSER
HÜFFEN LASSEN



DAS NIEDERLÄNDISCHE WORT DAFÜR HEISST ÜBRIGENS: „PLIMPLAMPPLETTEREN“

KOCHEN MIT NICHTS

ESSEN MUSS MAN IMMER

WIR HABEN EIN PAAR COOLE REZEPTE GESAMMELT MIT DENEN MAN
AUS QUASI NICHTS ETWAS TOLLES ZAUBERN KANN

1. Krümel-Knödel-Suppe

Zutaten (variabel):

Altbackenes Brot oder Brötchen,
Wasser, Brühwürfel, Salz, Pfeffer,
Kräuter (wenn vorhanden)

Zubereitung: Brot klein würfeln oder
zerbröseln. Wasser aufkochen (mit
Würfel oder Salz würzen).
Brot reinwerfen und kurz ziehen
lassen. Mit Kräutern oder Pfeffer
abschmecken.

Tipp: Wenn du Gemüse hast, klein
schneiden und mitkochen!

Sättigend, warm und einfach.

2. Pfannen-Pizza

Zutaten (variabel):

Mehl (oder zerkleinertes Knäcke-
brot/Crackerreste), Wasser, Öl (wenn
da), Tomatenmark oder Ketchup
Gewürze, Käse, Zwiebel, Gemüse (alles
optional)

Zubereitung:

Teig aus Mehl + Wasser + etwas Öl
kneten. In der Pfanne dünn ausrollen
und anbraten. Mit Tomatenmark
bestreichen. Alles drauf, was du
findest: Käse, Zwiebel, Gemüse.
Deckel drauf, kurz garen lassen.

Schmeckt warm und kalt.
Sehr variabel.

3. Süße Rettung – Notfallmüsli

Zutaten:

Haferflocken oder Brötchenreste
Wasser oder Milchpulverlösung
Zucker, Honig oder Sirup
Trockenfrüchte, Nüsse (wenn da)

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Wasser oder Milch
mischen.
2. Süßen.
3. Trockenfrüchte oder Nüsse
untermischen.

Tipp: Geht auch kalt einweichen
über Nacht.

4. Feuer-Kartoffeln

Zutaten:

Kartoffeln
Salz

Zubereitung:

In Glut oder auf dem Gaskocher garen
(einwickeln in Folie oder einfach so).
Aufbrechen, salzen, fertig.

Einfach, macht satt.
Kids lieben das „Feuerkochen“.



5. Brotaufstrich aus allem

Zutaten (Beispiele):

Bohnen aus der Dose
Öl oder Butter
Gewürze
Salz, Pfeffer, Zwiebel

Zubereitung:

Alles zerdrücken oder mixen.
Würzen.
Auf Brot, Knäckebrötchen oder Cracker
streichen.

Super flexibel.
Sättigend.

EVERYTHING

IS

TEMPORARY

WAS ICH MACHE WENN ICH NICHT RAUS KANN

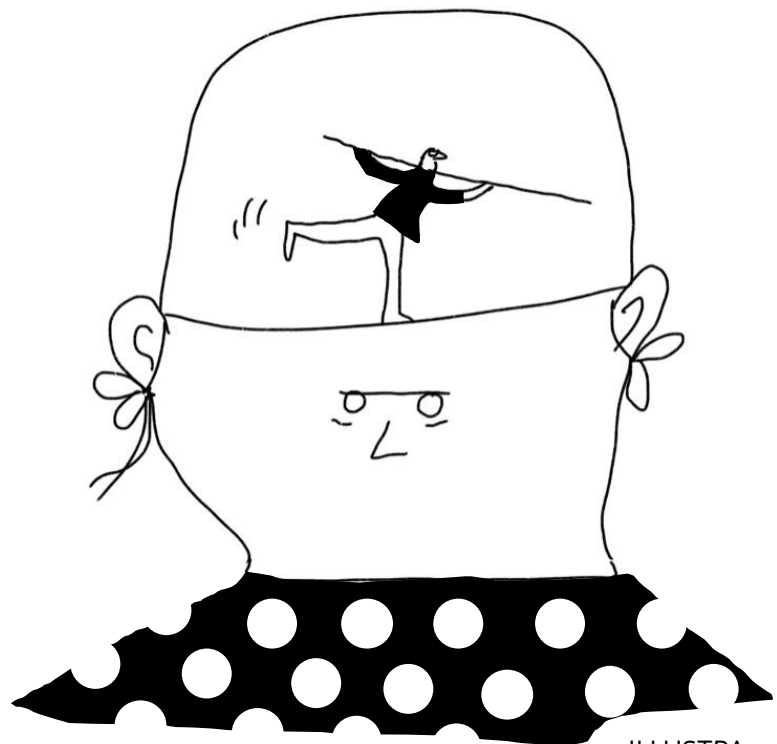
SCHREIB EINE LISTE!

WENN MAN NICHT NACH DRAUSSEN KANN WEIL Z.B. DAS
WETTER ZU SCHLECHT IST LANGWEILT MAN SICH.
SCHREIB DIR EIN PAAR DINGE AUF DIE DU GERNE
ZUHAUSE MACHST DAMIT DU DICH DANN DARAN
ERINNERN KANNST



IDEEN- SPEICHER

WAS SOLL NICHT VERGESSEN WERDEN?



ILLUSTRATION

RUHE
FINDEN

LERNE ZU STRICKEN

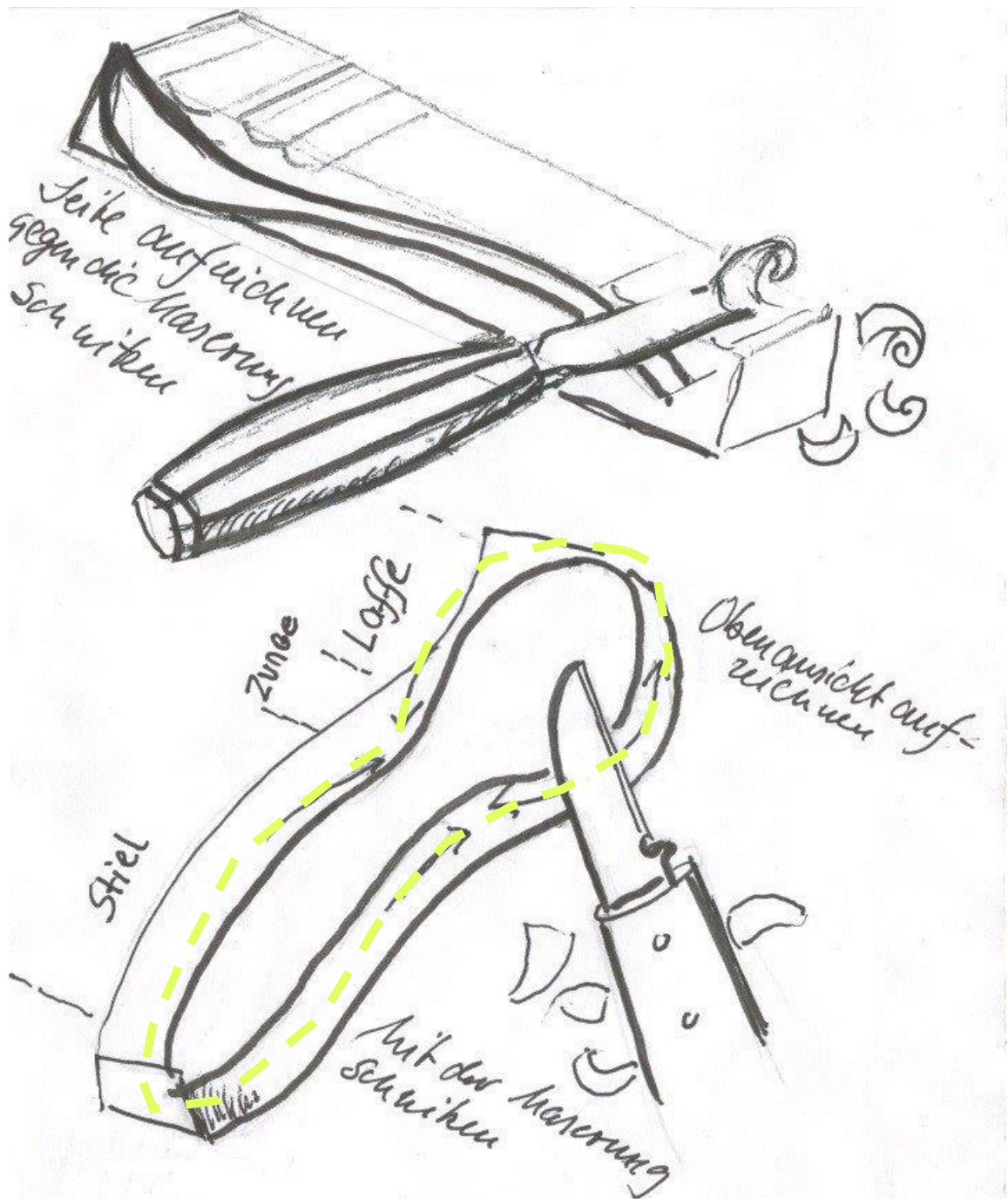
ODER EINE ANDEREN HANDARBEIT



SCHNITZE EINEN LÖFFEL

ODER EIN ANDERES TEIL

DAS BERUHIGT UND HILFT AN NICHTS ZU DENKEN



MANCHEN HILFT DAS

WAS HILFT DIR?

MEDITIEREN



TANZEN



BETEN



JAMMERN



AUFRÄUMEN



Traumas



ANDEREN
HELFEN

BUNTSTIFTE KÖNNEN HELFEN

BENUTZ DEINE STIFTE UM KLEINE
BOTSCHAFTEN ZU VERSEHNEN

PLATZIERE SIE AN ORTEN AN DENEN MENSCHEN



„DAS HABE ICH NOCH NIE
VORHER VERSUCHT, ALSO
BIN ICH VÖLLIG SICHER,
DASS ICH ES SCHAFFE.“

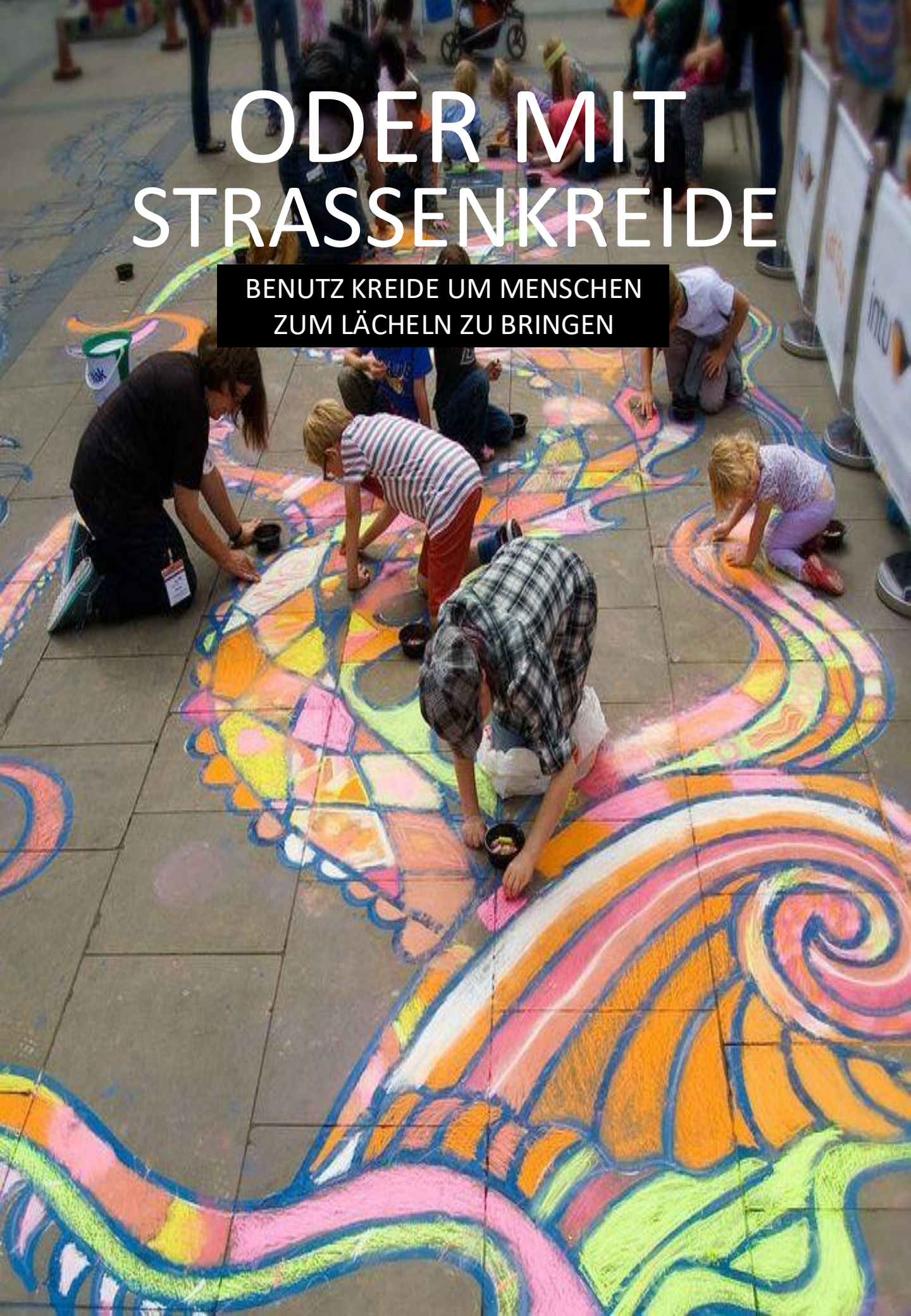


WEISST DU WER PIPPI LANGSTRUMPF IST?
NEIN? DANN RECHERCHIER DOCH MAL.
ES LOHNT SICH!

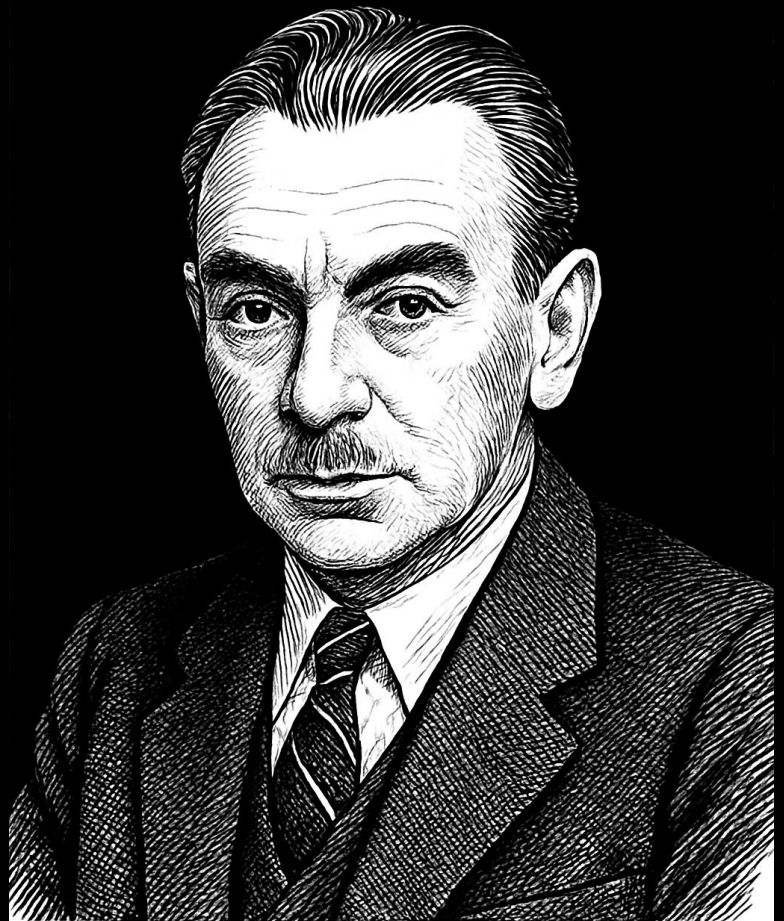
**PIPILOTTA
LANGSTRUMPF**

ODER MIT STRASSENKREIDE

BENUTZ KREIDE UM MENSCHEN
ZUM LÄCHELN ZU BRINGEN



„AUCH AUS STEINEN, DIE DIR
IN DEN WEG GELEGT
WERDEN, KANNST DU
ETWAS SCHÖNES BAUEN.“



WEISST DU WER ERICH KÄSTNER IST? NEIN?
DANN RECHERCHIER DOCH MAL.
ES LOHNT SICH!

ERICH KÄSTNER

WAS KANNST DU TUN?

ALLES WIRKT GERADE DURCHAEINANDER UND VIELE SIND BESORGT. DU
BESTIMMT AUCH. MANCHMAL FÜHLT MAN SICH BESSER WENN MAN
MITHELFFEN KANN. ÜBERLEG MAL! WAS KANNST DU JETZT TUN, DAMIT ES
ANDEREN BESSER GEHT? WEN WÜRDEST DU GERNE UNTERSTÜTZEN?
WAS KANNST DU TEILEN ODER GEBEN?
WER SOLL WISSEN, DASS DU FÜR IHN DA BIST?

Helpen heißt nicht alles können ...nur

WAS BRAUCHST DU SELBST?

UM GUT HELFEN ZU KÖNNEN MUSS MAN AUCH AUF SICH ACHTEN.
DAS IST WICHTIG. ÜBERLEG MAL!
WAS BRAUCHST DU SELBST, DAMIT DU HELFEN KANNST?

ERFINDE ETWAS!

BIST DU ERFINDERISCH? DAS IST GUT. DENN ERFINDERINNEN UND ERFINDER ENTWICKELN DINGE FÜR JEDE GELEGEHEIT – AUCH UND GERADE SCHWIERIGE SITUATIONEN FORDERN SIE HERAUS. ÜBERLEG MAL WELCHE PROBLEM WILLST DU DURCH EINE ERFINDUNG VERÄNDERN? AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN HABEN WIR EIN PAAR ERFINDUNGEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN ALS BEISPIEL ZUSAMMENGESTELLT.

PROBLEM: SELBSTORGANISIERTE
WASSERVERSORGUNG

ICH WOLLTE KEIN WASSER MEHR SCHLEPPEN DESHALB HABE ICH DEN HIPPO-ROLLER ERFUNDEN



PROBLEM: SICHERE
UNTERKUNFT

NOTZELTE SIND UNSICHER UND UNKOMFORTABEL DESHALB HAT IKEA EIN HÄUSCHEN ZUM SELBSTAUFBAUEN ERFUNDEN



PROBLEM: SAUBERES
TRINKWASSER

DER LIFSTRAW FILTERT WASSER SO DASS ICH VERSCHMUTZUNG IM WASSER GESCHÜTZT BIN

WASSER DURCH AKTIVKOHLE FILTERN



PROBLEM: _____

PROBLEM:

SELBSTORGANISIERTE

WASSERVERSORGUNG

ICH WOLLTE KEIN WASSER MEHR
SCHLEPPEN DESHALB HABE ICH
DEN HIPPO-ROLLER ERFUNDEN

FASS ZUM
ROLLEN/
SCHIEBEN



PROBLEM:

SAUBERES TRINKWASSER

DER LIFSTRAW FILTERT WASSER
SO DASS ICH VERSCHMUTZUNG
IM WASSER GESCHÜTZT BIN

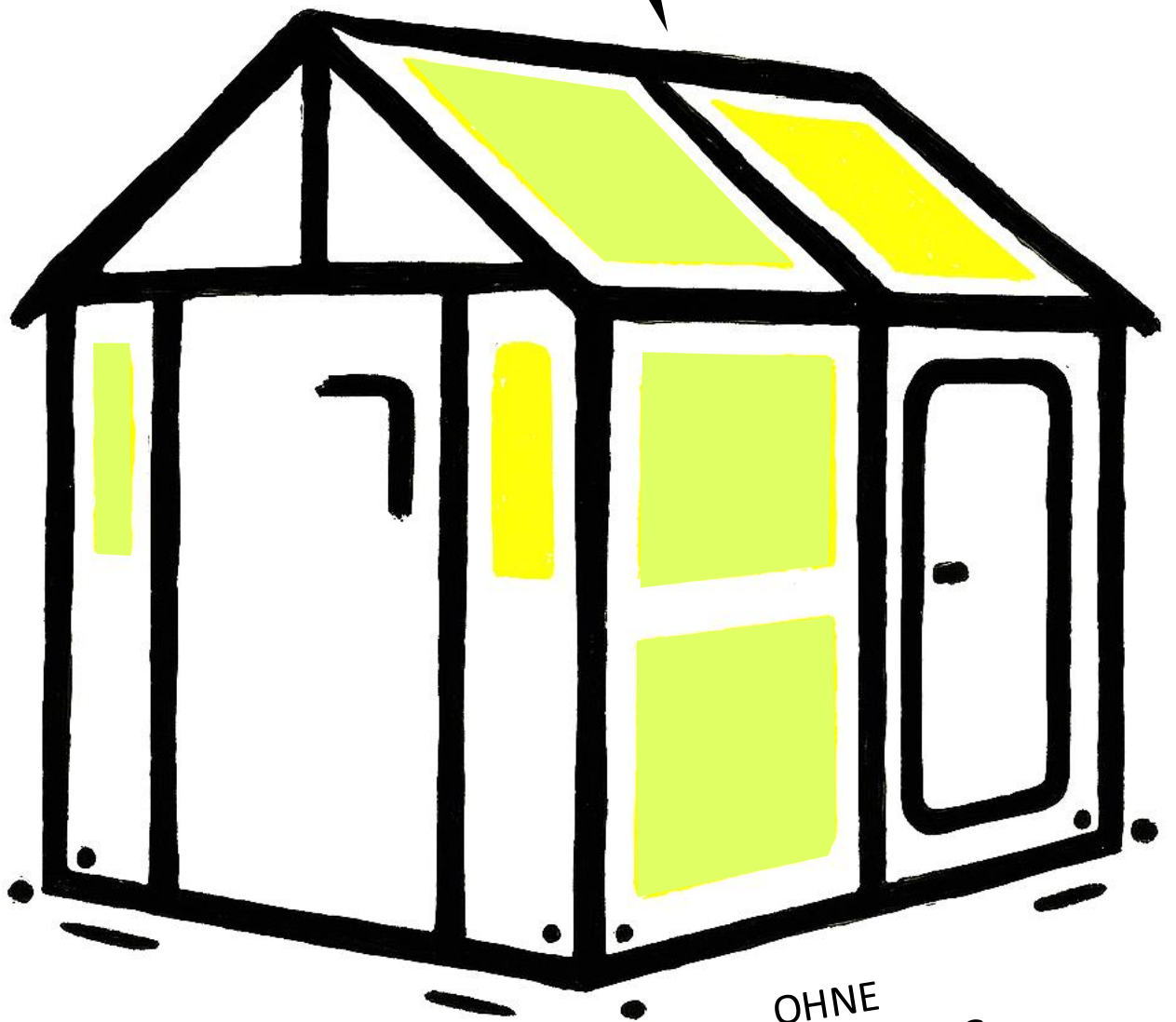
WASSER
DURCH
AKTIVKOHLE
FILTERN



PROBLEM:

SICHERE ERKUNFT

NOTZELTE SIND UNSICHER UND
UNKOMFORTABEL DESHALB HAT
IKEA EIN HÄUSCHEN ZUM
SELBSTAUFBAUEN ERFUNDEN



OHNE
WERKZEUG
AUFBAUBAR

MIT
GEFAHREN
UMGEHEN

WASTUN BEI ALARM

WAS WÜRDEST DU TUN WENN DU ETWAS VERDÄCHTIGES FINDEST?

MANCHMAL WIRD EIN ALARM AUSGELÖST, WEIL GEFAHR DROHT.
DAS KANN LAUT UND ERSCHRECKEND SEIN.
ABER ER HILFT UNS, SCHNELL SICHER ZU SEIN.

WENN DU DEN ALARM HÖRST:

1

HÖR GENAU HIN

IST ES EIN TON? EINE DURCHSAGE? EINE SIRENE?
OFT WIRD GESAGT, WAS PASSIERT IST UND WAS DU TUN SOLLST.

2

HÖR AUF ERWACHSENE

LEHRERINNEN, BETREUERINNEN ODER ELTERN WISSEN MEISTENS, WAS ZU
TUN IST. HÖR AUF IHRE ANWEISUNGEN. FRAG, WENN DU ETWAS NICHT
VERSTANDEN HAST.

3

BLEIB RUHIG

DU HAST ZEIT, DAS RICHTIGE ZU TUN.
ATME TIEF EIN UND AUS.
REDE MIT ANDEREN RUHIG UND FREUNDLICH.

4

PACK DAS NÖTIGSTE

WENN ZEIT IST: JACKE, SCHUHE, WASSERFLASCHE,
LASS SCHWERE SACHEN LIEGEN.
HILF, WENN JEMAND LANGSAMER IST.

5

GEH GEMEINSAM LOS

VERLASSE DAS GEBÄUDE NUR AUF ANWEISUNG.
GEH ZU DEN SAMMELPLÄTZEN ODER SICHEREN ORTEN.
BLEIB BEI DEINER GRUPPE. NIEMAND WIRD ZURÜCKGELASSEN.

6

MELDE DICH

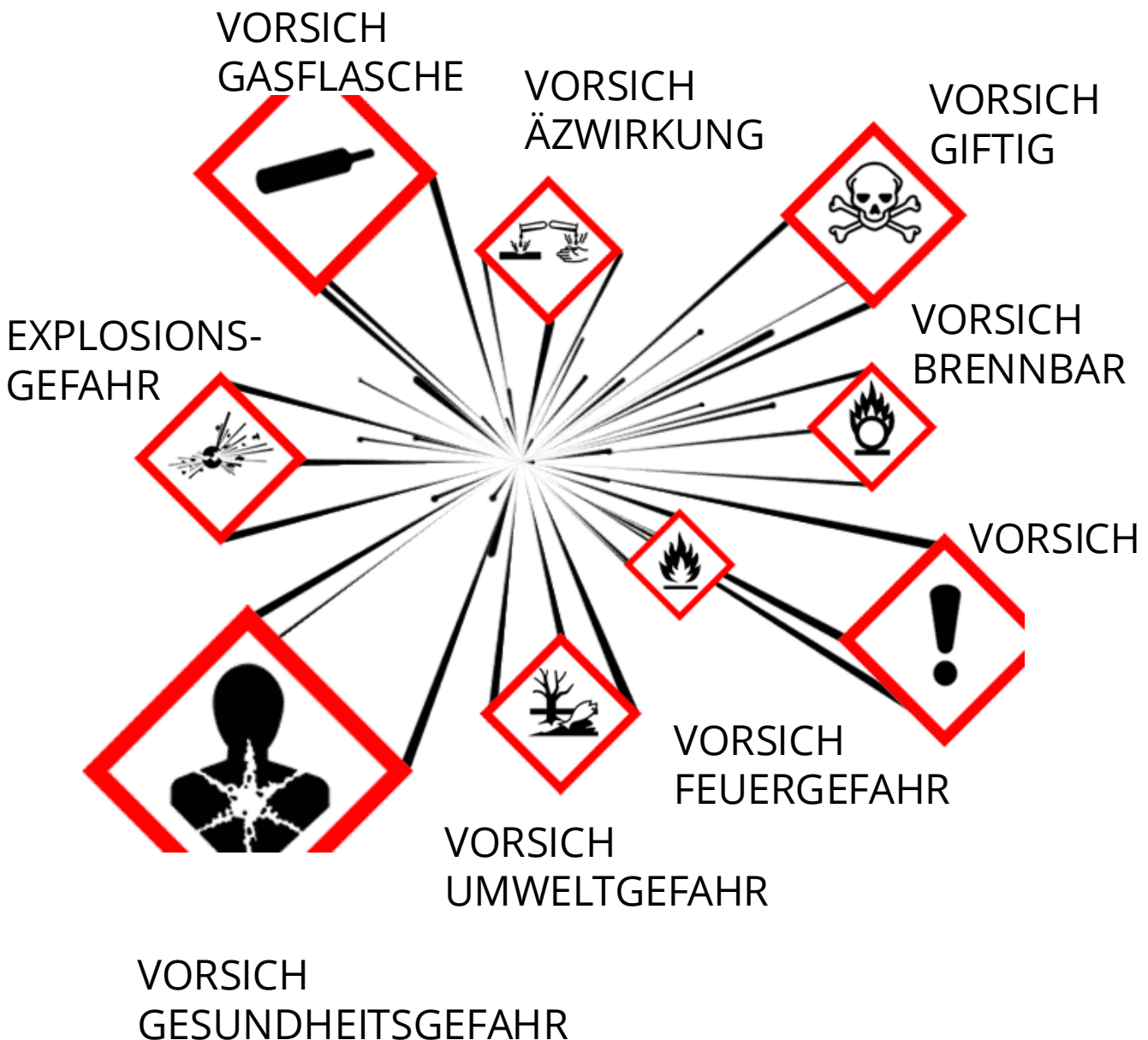
SAG EINER LEHRKRAFT ODER EINEM ERWACHSENEN, WENN DU JEMANDEN
VERMISST.
MELDE, WENN DU SELBST HILFE BRAUCHST.

WICHTIGE SYMBOLE

WAS BEDEUTEN DIESE ZEICHEN?

IN NOTLAGEN KÖNNEN GEFÄHRLICHE STOFFE HERUMLIEGEN. MANCHMAL SIND SIE IN BESCHÄDIGTEN LAGERN, KELLERN ODER KISTEN. DARUM IST ES WICHTIG, DIE WARNZEICHEN ZU KENNEN.

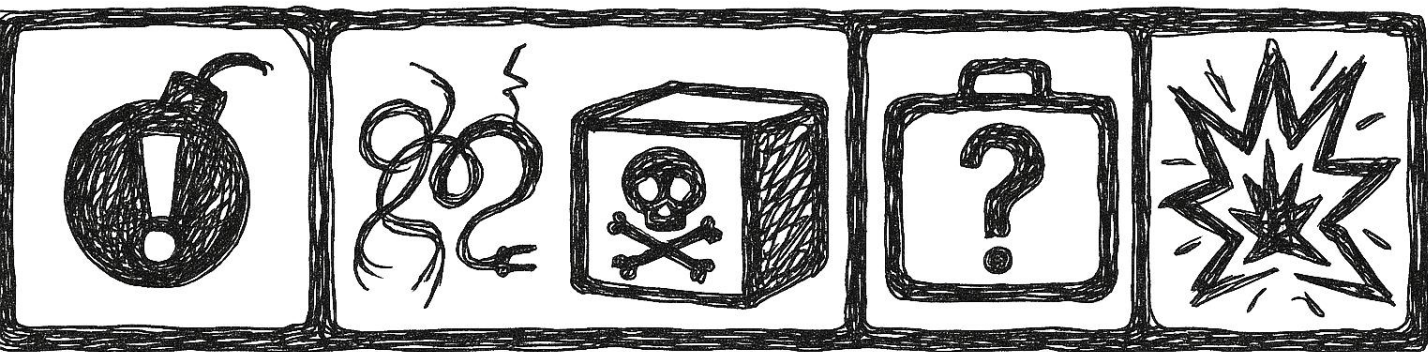
WAS TUN, WENN DU SO EIN ZEICHEN SIEHST?
NICHTS ANFASSEN
ABSTAND HALTEN
ERWACHSENE INFORMIEREN
ANDERE WARNEN



VORSICHT SPRENGSTOFF

NICHT ANFASSEN – NICHT BEWEGEN – MELDEN!

MANCHMAL BLEIBEN NACH KATASTROPHEN ODER KÄMPFEN GEFÄHRLICHE DINGE ZURÜCK. DAS KÖNNEN SPRENGSTOFFE, MUNITION ODER BOMBEN SEIN. SIE SEHEN OFT HARMLOS ODER SPANNEND AUS – SIND ABER LEBENSGEFÄHRLICH!



Woran kann man Sprengstoff oder Munition erkennen?

Es liegt Metall herum, das wie ein Zylinder, Granate, Bombe, Rakete oder Patrone aussieht
Kabel oder Zünder hängen raus
Kisten oder Taschen mit Warnzeichen oder Beschriftungen
Unbekannte Pakete oder verdächtige Gegenstände, die nicht dorthin gehören
Aufgesprengte oder beschädigte Sachen mit seltsamen Resten

Ganz wichtig: NIE anfassen!

Sprengstoff kann sehr leicht auslösen.
Auch alte, rostige Munition kann noch tödlich sein.

Wegrollen, werfen oder öffnen ist lebensgefährlich.

Was sollst du tun?

Sofort weggehen - Andere warnen
Die Fundstelle merken (z. B. Baum, Stein, Gebäude in der Nähe)
Ein Erwachsener oder eine Autorität (Lehrer*in, Polizei, Feuerwehr) muss informiert werden
Sicherheitsabstand halten (je weiter weg, desto besser)

Tipp:

Manchmal gibt es markierte Sperrzonen oder Schilder. Respektiere sie. Auch wenn du neugierig bist: Geh nicht rein.

KOMISCHE SACHEN

WAS WÜRDEST DU TUN WENN DU ETWAS
VERDÄCHTIGES FINDEST?

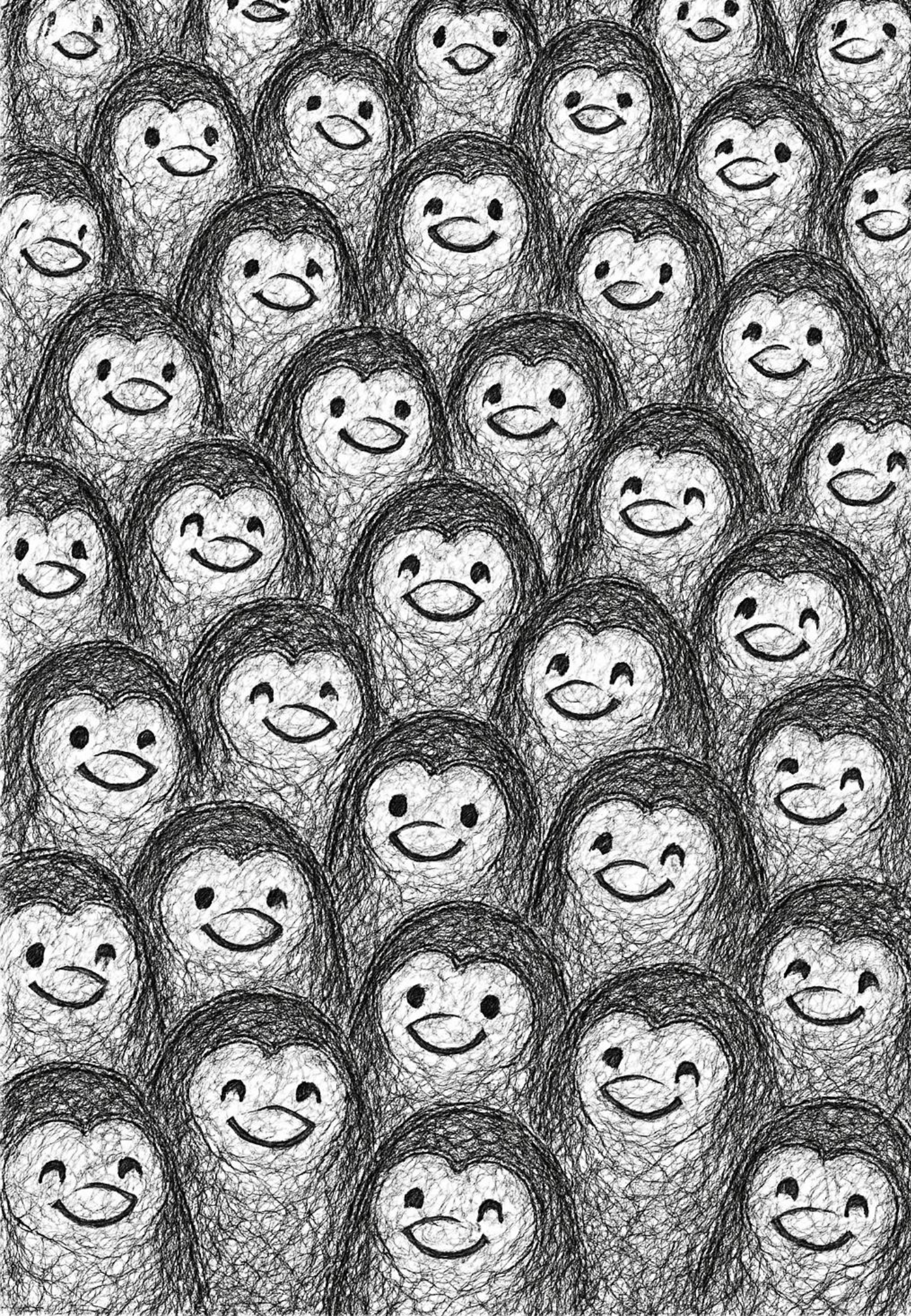
MANCHMAL BLEIBEN NACH KATASTROPHEN ODER KÄMPFEN GEFÄHRliche DINGE ZURÜCK. DAS KÖNNEN SPRENGSTOFFE, MUNITION ODER BOMBEN SEIN. SIE SEHEN OFT HARMLOS ODER SPANNEND AUS – SIND ABER LEBENSGEFÄHRlich!

NOTFALL TASCHE

PACKEN

MANCHMAL MUSS ES SCHNELL GEHEN. DESHALB PACKEN MENSCHEN NOTFALLTASCHEN. IN DIE NOTFALLTASCHE MUSS ALLES REIN WAS WICHTIG IST. WEIL SIE NICHT ZU SCHWER WERDEN DARF MUSST DU GUT ÜBERLEGEN. WAS PACKST DU IN DEINE NOTFALLTASCHE?



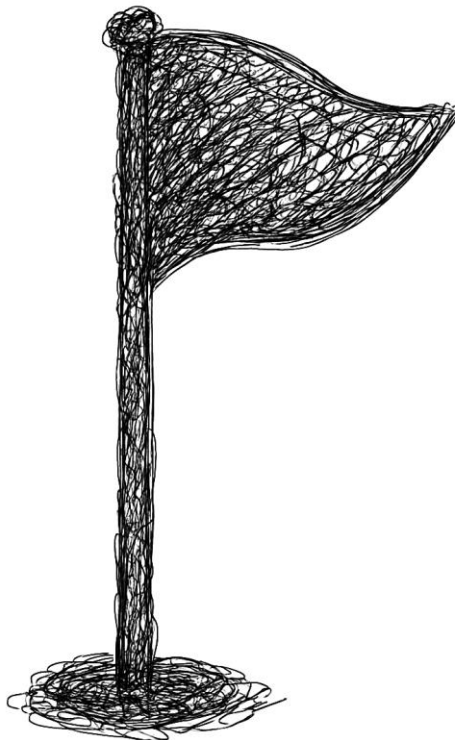


EINSICHERER TREFFPUNKT

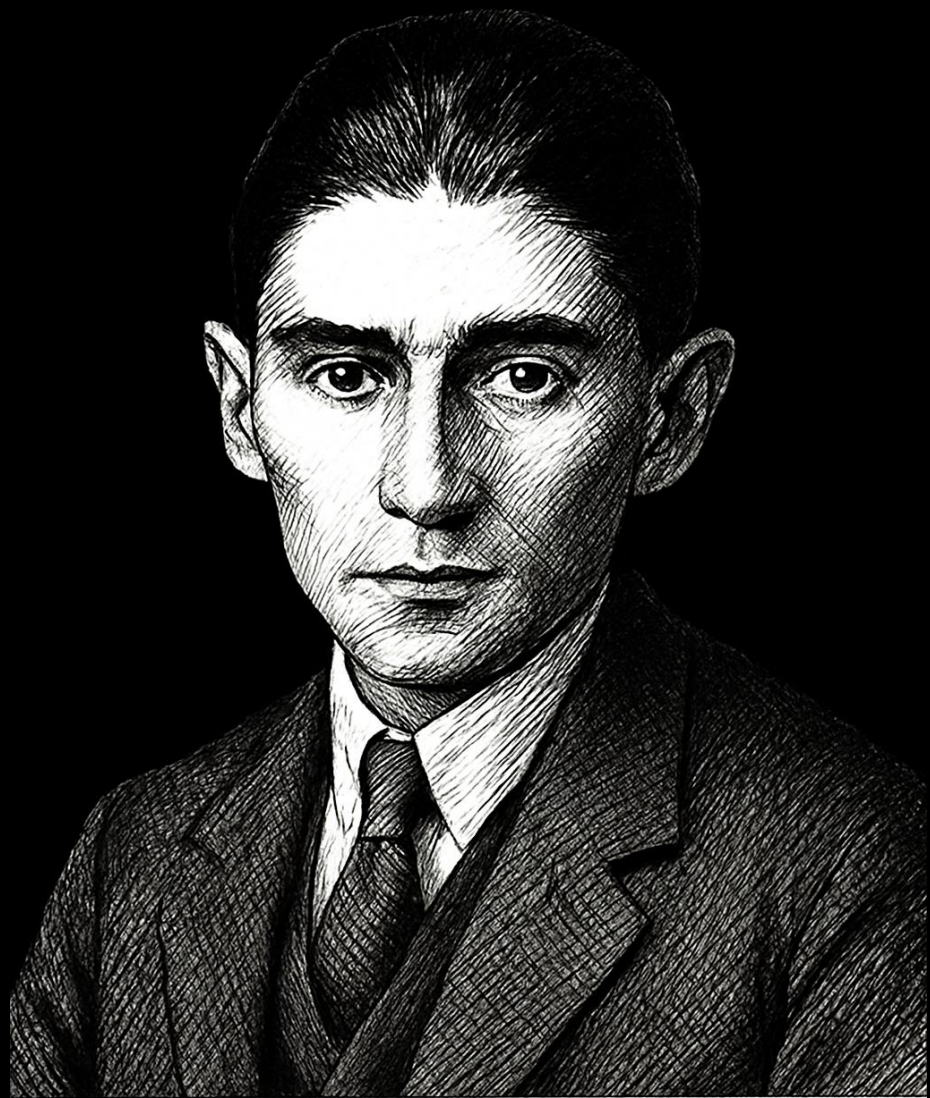
IST EINE GUTE SACHE

MANCHMAL WIRD ES VOLL UND ALLES GEHT DURCHEINANDER. DA IST ES GUT EINEN SICHEREN TREFFPUNKT ZU HABEN FALLS MAN SICH AUS DEN AUGEN VERLIERT. BESPRECHT DAS MAL MIT EUREN ELTERN. UND UM DAS GESPRÄCH VORZUBEREITEN KÖNNT IHR EUCH SCHON MAL GEDANKEN MACHEN, WAS EIN SICHERER TREFFPUNKT SEIN KÖNNTE

Hast du eine Idee schreib sie
doch auf



„MANCHE WEGE ENTSTEHEN
BEIM GEHEN.“



WEISST DU WER FRANZ KAFKA IST? NEIN?
DANN RECHERCHIER DOCH MAL.
ES LOHNT SICH!

FRANZ KAFKA

KONTAKT HALTEN

ALLES IST PLÖTZLICH DURCHEINANDER. AUCH DIE MENSCHEN.
WIE KANNST DU MIT ANDEREN IN KONTAKT BLEIBEN?