

**Shirley Everett**  
**Lisa Carlone Steindorf**

# **Frieden lernen®**

**Das Praxishandbuch für ein  
positives Schulklima**

Aus dem Amerikanischen von  
Regina Erich und Sigrid Janssen

**Tornelsen**  
SCFVPTOR

Öt:

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>16</b>
Was ist Friedenserziehung?.....	18
Auf dem Weg zu einer friedvollen Schule.....	19
<i>Warum Frieden lernen?</i> .....	19
<i>Was ist eine friedvolle Schule?</i> .....	20
<i>Warum brauchen wir friedvolle Schulen?</i> .....	20
<i>Was ist eine friedvolle Klasse?</i> .....	22
<i>Warum muss Friedenserziehung in der Schule stattfinden?</i> . . . .	22
Die Bausteine des Programms „Frieden lernen“.....	25
<i>Warum ist „Frieden lernen“ einzigartig?</i> .....	27
<i>Warum ist „Frieden lernen“ wirkungsvoll?</i> .....	28
<i>Was „Frieden lernen“ nicht ist.</i> .....	29
Lektionen zu dem Programm.....	30
<i>Frieden ist.</i> .....	30
<i>Eine friedvolle Schule.</i> .....	31
<i>Wir sind alle ein Teil des Puzzles.</i> .....	31
<b>1. Baustein: Lebensführung</b> .....	<b>33</b>
Theorie.....	33
<i>Die Atmosphäre im Klassenzimmer.</i> .....	34
<i>Innere Ausgeglichenheit und Stille.</i> .....	35
<i>Musik und das Lernumfeld.</i> .....	37
<i>Dankbarkeit und Wertschätzung.</i> .....	38
<i>Wohlwollen und Freundlichkeit.</i> .....	40
<i>Achtung und Anerkennung.</i> .....	42
<i>Verstehen und Akzeptieren von Unterschieden.</i> .....	44
<i>Glück und Zufriedenheit.</i> .....	47
<i>Freundschaft.</i> .....	50
<i>Teamgeist und Fairness.</i> .....	51

Lektionen.....	56
<i>Der Stille lauschen.....</i>	56
<i>Ein Set für alle Fälle des Lebens.....</i>	57
<i>Gestalten eines Friedenshefts.....</i>	58
<i>Zielvereinbarung.....</i>	58
<i>Das Motto für den Tag(die Woche).....</i>	60
<i>Friedensvertrag.....</i>	62
<i>Gesprächskreis in der Klasse.....</i>	63
<i>Dankbarkeit empfinden.....</i>	64
<i>Dankbarkeit zeigen.....</i>	64
<i>Buchstaben der Dankbarkeit.....</i>	65
<i>Freundlichkeit ist.....</i>	66
<i>Die „Freundlichkeiten-Schachtel“.....</i>	68
<i>Das Set, um etwas Besonders zu bewirken.....</i>	68
<i>Achtung ist.....</i>	71
<i>Oh, Entschuldigung!.....</i>	72
<i>Die persönliche Wahrnehmung.....</i>	74
<i>Das Geschenk.....</i>	75
<i>Aufwertende und abwertende Bemerkungen.....</i>	77
<i>Lächelwettbewerb.....</i>	78
<i>Ein Freund ist.....</i>	80
<i>Formen der Freundschaft.....</i>	81
<i>Friedensfest.....</i>	82
<i>Problembewältigung mit einem Freund.....</i>	83
<b>2. Baustein: Selbstwertgefühl.....</b>	<b>85</b>
Theorie.....	85
<i>Selbstbild.....</i>	86
<i>Eine positive innere Einstellung.....</i>	91
<i>Fehler als Lernchance.....</i>	92
<i>Gefühle formulieren.....</i>	93
<i>Die Kunst des Anerkennens.....</i>	94
<i>Unsere Wortwahl.....</i>	96
<i>Hören und Zuhören.....</i>	99
Lektionen.....	104
<i>Aus dem Herzen sprechen.....</i>	104
<i>Was andere uns geben.....</i>	106
<i>„Wirf einen Kiesel ins Wasser“.....</i>	107

<i>Die Luft rauslassen</i> .....	109
<i>Die Macht der Wörter</i> .....	111
<i>Ich bewirke etwas Besonderes</i> .....	113
<i>Hoch gesteckte Ziele</i> .....	114
<b>3. Baustein: Disziplin und Respekt</b> .....	117
Theorie.....	117
<i>Was ist Disziplin?</i> .....	118
<i>Aufbau wirksamer Disziplin und Verhaltenskontrolle</i> .....	122
<i>Gründe für Problemverhalten bei Kindern</i> .....	130
<i>Verhalten ändern</i> .....	136
<i>Prävention von Problemverhalten</i> .....	137
<i>Verantwortliches Verhalten unterrichten</i> .....	139
<i>Zieldefinition als wesentliches Element von Prävention</i> .....	142
Lektionen.....	146
<i>Rechte und Verantwortung</i> .....	146
<i>Verantwortung lernen</i> .....	147
<i>Wer ist verantwortlich?</i> .....	148
<i>Gemeinsam Regeln finden</i> .....	150
<i>Gemeinsam Konsequenzen erarbeiten</i> .....	151
<i>Verhalten verändern</i> .....	152
<b>4. Baustein: Konfliktlösung und Gewaltprävention</b> .....	155
Theorie.....	155
<i>Innensteuerung versus Außensteuerung</i> .....	156
<i>Einfühlungsvermögen</i> .....	157
<i>Wut und Impulskontrolle</i> .....	164
<i>Konfliktbewältigung</i> .....	167
Lektionen.....	173
<i>Was ist ein Konflikt?</i> .....	173
<i>Mit Konflikten umgehen</i> .....	174
<i>Meine Sichtweise - deine Sichtweise</i> .....	175
<i>Wie fühlen sich Gefühle an?</i> .....	176
<i>Wut untersuchen</i> .....	178
<i>Mit Wut umgehen</i> .....	179
<i>Wenn ich an deiner Stelle wäre</i> .....	180
<i>Aktives Zuhören</i> .....	182
<i>„Ich“ hier, „Du“ dort</i> .....	184

<i>Der Sprech-Stub</i> .....	186
<i>Verschiedene Reaktionsweisen</i> .....	188
<i>Vorwürfe und Anschuldigungen beseitigen</i> .....	191
<i>Probleme lösen</i> .....	191
<i>Einen Konflikt friedlich bewältigen</i> .....	192
<b>5. Baustein: Umgang mit Schikane</b> .....	195
Theorie.....	195
<i>Schikane und ihre Auswirkungen</i> .....	196
<i>Strategien im Umgang mit Schikane</i> .....	197
Lektionen.....	202
<i>Was ist Schikane?</i> .....	202
<i>Schikane tut weh</i> .....	204
<i>Was kann ich bei Schikane tun?</i> .....	205
<i>Schikane mit Selbstvertrauen entgegenreten</i> .....	206
<i>Über Schikane informieren</i> .....	208
<i>Schikane beenden - die Rolle des Zeugen</i> .....	211
<i>Unfairen und aggressives Verhalten positiv beeinflussen</i> .....	213
<b>6. Baustein: Mitschüler-Mediation</b> .....	215
Theorie.....	215
<i>Die fünf Schritte einer Mediationssitzung</i> .....	219
<b>Umsetzung und Auswertung</b> .....	223
Beispiel für einen Umsetzungsplan.....	223
Auswertung des Programms „Frieden lernen“.....	231
<b>Schlussbemerkung</b> .....	234
<b>Anhang</b> .....	235
Kopiervorlagen.....	236
<i>Die Friedenstaube</i> .....	236
<i>Was ist eine friedvolle Schule - was ist ein friedvolles Klassenzimmer?</i> .....	237
<i>Warum brauchen wir eine friedvolle Schule?</i> .....	238
<i>Der Verstand der Gans</i> .....	239
<i>Set für alle Fälle des Lebens</i> .....	240
<i>Friedensvertrag</i> .....	241

<i>Ein Lächeln geschenkt</i> .....	242
<i>Fragebogen zum Thema Freundschaft</i> .....	243
<i>Button „Etwas Besonderes bewirken“</i> .....	244
<i>Schülerrechte und Schülerverantwortung</i> .....	245
<i>Verantwortung lernen</i> .....	246
<i>Eine gute Regel ist</i> .....	248
<i>Welche Konsequenzen?</i> .....	249
<i>Verhaltensweisen umkehren:</i>	
<i>Aus negativem Verhalten wird positives Verhalten</i> .....	250
<i>Schüler-Vertrag</i> .....	251
<i>Gefühle</i> .....	252
<i>Von Wut erzählen</i> .....	253
<i>Wenn ich wütend bin</i> .....	254
<i>Rollenspiele - Umgang mit Gefühlen</i> .....	255
<i>Verschiedene Sichtweisen</i> .....	256
<i>Rollenspiele - Verschiedene Sichtweisen</i> .....	257
<i>Beobachtungsbogen Rollenspiel</i> .....	258
<i>Aufmerksames Zuhören</i> .....	259
<i>Unaufmerksames Zuhören</i> .....	260
<i>Mit anderen sprechen</i> .....	261
<i>Rollenspiele - Aufmerksames Zuhören</i> .....	262
<i>Ich-Botschaften</i> .....	263
<i>Rollenspiele - Ich-Botschaften</i> .....	264
<i>Verschiedene Reaktionsweisen</i> .....	265
<i>Selbstbehauptung</i> .....	266
<i>Rollenspiele - Selbstbehauptung</i> .....	267
<i>Ein Problem lösen</i> .....	268
<i>Einen Konflikt friedvoll lösen</i> .....	269
<i>Rollenspiele - Einen Konflikt friedvoll lösen</i> .....	270
<i>Konfliktlösung</i> .....	271
<i>Schikane</i> .....	272
<i>Schikane oder nicht?</i> .....	273
<i>Interview: Welche Erfahrungen hast du mit Schikane?</i> .....	274
<i>Was kann ich bei Schikane tun?</i> .....	275
<i>Sicher oder gefährlich?</i> .....	276
<i>Gegen Schikane: allein oder mit Hilfe?</i> .....	277
<i>Mit Selbstvertrauen gegen Schikane</i> .....	279
<i>Was ist Petzen? - Was ist eine Mitteilung?</i> .....	281

<i>Mitteilung von Schikane</i> .....	282
<i>Rollenspiele - Mitteilung von Schikane</i> .....	283
<i>Jeder ist verantwortlich</i> .....	284
<i>Warum manche Menschen Schikane ausüben</i> .....	285
Literaturverzeichnis.....	286