

INHALTSÜBERSICHT

AutorInnen und KursleiterInnen	2
Gewalt	8
Was ist Gewalt?	9
Warum übt ein Kind Gewalt aus?	9
Prügeln ist gefährlich	10
Bei einer Schlägerei gibt es nur VerliererInnen	12
Miteinander ohne Gewalt auskommen	14
Den Streit abkühlen	15
Missverständnisse aus dem Weg räumen	16
Frieden schliessen	17
Keine Vorurteile anderen Menschen gegenüber haben	20
Mit allen auskommen	21
Mit «Ich-Botschaften» deine Meinung sagen	23
Gemeinsam einen Kompromiss finden	24
Die Friedensbrücke	25
Wie kannst du dich gegen Kinder wehren?	28
Deine Körpersprache ist wichtig	29
Wie fest darfst du dich wehren?	31
Du wirst mit Worten geplatzt	34
Gruppendruck	40
Dir wird etwas weggenommen	41
Dir wird ein Gegenstand zerstört	42
Du wirst bedroht	43
Du wirst verprügelt	45
Ein anderes Kind wird geplatzt oder bedroht	46
Hilfe holen bei Erwachsenen	47
Wie kannst du dich gegen Kinder oder Erwachsene wehren?	50
Jemand macht dir Angst	51
Jemand will dich überreden	52
Jemand berührt dich unangenehm	53
Jemand ist wütend auf dich	55

Wie kannst du dich gegen Erwachsene wehren?	56
Eine erwachsene Person schlägt dich	57
Eine unbekannte Person will dich weglocken	58
Eine unbekannte Person will dich ins Auto locken	60
Du wirst von einer fremden Person überfallen	62
Hole Hilfe	63
Selbstverteidigungstechniken gegen Kinder	64
Wohin darfst du schlagen oder treten, wenn du dich mit Gewalt wehren musst?	65
Schläge abwehren	67
Fusstritte abwehren	68
Tritte und Schläge abwehren, wenn du auf dem Boden liegst	69
Hinfallen	70
Befreien, wenn dich jemand festhält	71
Ablenkungstechniken	72
Befreien, wenn dich jemand würgt	75
Befreiungstechniken am Boden	76
Verteidigung gegen Waffen	79
Verteidigung gegen eine Gruppe	80
Selbstverteidigungstechniken gegen Erwachsene	82
Angst	86
Geheimnisse, die Angst machen	87
Angst in der Dunkelheit	88
Angst vor einem Auftritt	89
So kannst du deine Angst abbauen	89
Sicherheit	90
Sicherheit zu Hause	91
Sicherheit unterwegs	92
Sicherheit im Internet	94