

# Stoppen-Denken-Handeln

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Erläutern Sie, dass Menschen täglich Konflikte mit anderen Menschen haben - in der Schule, am Arbeitsplatz, auf der Straße, zu Hause, usw. Fragen Sie den jungen Menschen, welche Konflikte bei ihnen zu Hause, in der Schule und in der Gemeinschaft normal sind.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Erläutern Sie, dass man eine Strategie in drei Schritten anwenden kann, um Konflikte zu bearbeiten und zu vermeiden.

Beschreiben Sie die drei Schritte:

1. STOPPEN: Stoppen ist eine Art, den Konflikt zu unterbrechen und „eine Pause einzulegen“.
2. DENKEN: Denken bedeutet, dass man über mögliche Konfliktlösungen nachdenkt.
3. HANDELN: Handeln bedeutet, dass wir mit der anderen, in den Konflikt verwickelten Person reden und gemeinsam eine Lösung finden.

Um die drei Schritte zu zeigen, bitten Sie die jungen Menschen, einen normalen Konflikt zu nehmen und herauszufinden, was man in einem derartigen Konflikt tun kann.

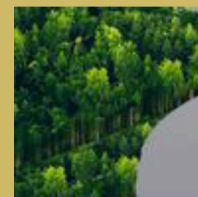
Zum Beispiel:

STOPPEN: Sagen Sie der anderen Person: „Ich brauche zwei Minuten, um meine Gedanken zu sammeln, dann können wir weiterdiskutieren“. Machen Sie dann eine Atemübung (z. B. Bauchatmung\*), um sich zu beruhigen.

DENKEN: Überlegen Sie, was Sie in der Situation brauchen und was die andere Person möglicherweise braucht. Können Sie einen Kompromiss finden?

HANDELN: Kehren Sie jetzt zu Ihrem Partner zurück, entschuldigen Sie sich, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Rolle im Konflikt, schlagen Sie einen Kompromiss vor und erläutern Sie den Nutzen für beide Seiten.

- ✓ Bilden Sie Gruppen mit zwei bis vier jungen Menschen.
- ✓ Jetzt denkt jede Gruppe sich ein dreiteiliges Rollenspiel aus, in dem die drei Schritte des Konfliktmanagements dargestellt werden.
- ✓ Nach zehn bis fünfzehn Minuten stellte jede Gruppe ihr Rollenspiel dem Plenum vor.
- ✓ Fordern Sie die jungen Menschen auf, die Schritte STOPPEN, DENKEN und HANDELN im Rollenspiel zu benennen.



Art der Aktivität:  
Konfliktfähigkeit

Nutzen der Aktivität:  
Anwendung der Konfliktlösungsstrategie auf reale Situationen



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: Minuten  
Umsetzung: 60 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts: 30 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:  
Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

**Diskussion:**

Denken Sie immer an eine Gruppendiskussion, um den jungen Menschen zu helfen, über das nachzudenken, was sie gelernt haben.

- ✓ Wie habt ihr die Konfliktsituation anhand der Strategie Stoppen - Denken - Handeln gelöst?
- ✓ Warum meint Ihr, dass die Strategie effektiv war?
- ✓ Wie kann man Stoppen - Denken - Handeln in anderen Situationen als im Rollenspiel anwenden?
- ✓ Welche anderen Strategien nutzt Ihr zur Konfliktlösung?

Teilen Sie die Botschaft der Übung:

Die dreiteilige Strategie Stoppen - Denken - Handeln kann man bei der Lösung aufkommender Konflikte anwenden. Mit dieser Strategie können wir eine Lösung finden, die alle Bedürfnisse deckt.

-----  
\*Bauchatmung (ca. 1 Minute)

**Lesen Sie folgenden Text sehr langsam, ruhig und sanft vor.**

**Atmen Sie nach jedem Satz tief durch.**

**Sagen Sie:**

Wir beginnen mit der Bauchatmung. Wenn es Euch angenehm ist, legt eine Hand auf den Bauch.

Atmet langsam durch die Nase ein und zählt dabei bis vier. Spürt, wie der Bauch sich anhebt und die Atmung den Körper entspannt. Haltet zwei Sekunden lang die Luft an. Atmet langsam durch den Mund aus und zählt dabei bis vier. Fühlt, wie der Bauch sich einzieht. Haltet den leeren Bauch zwei Sekunden lang. Atmet ein, als ob Ihr an einer Blume riecht-2-3-4. Riecht weiter-2 - Atmet aus, als würdet Ihr eine Kerze ausblasen-2-3-4. Halten-2

**Lassen Sie die jungen Menschen die Bauchatmung mehrmals wiederholen.**

Ihre Notizen:

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...