

# „Die richtigen Worte finden“

## Situation 1:

Dein bester Freund oder deine beste Freundin ist seit ein paar Tagen immer schlecht gelaunt. Er, sie wirkt gestresst und wird bei jedem Anlass gleich wütend. In der Schule zeigt er, sie deutlich schlechtere Ergebnisse als üblich. Du bist unsicher, was dahintersteckt und ob du ihn oder sie darauf ansprechen sollst. Was wären eine gute Gelegenheit und die richtigen Worte?

## Situation 2:

Einem sehr beliebten und fröhlichen Jungen eurer Klasse geht es offensichtlich nicht gut. Du bist zwar nicht eng mit ihm befreundet, aber es fällt dir trotzdem auf, dass er seit einiger Zeit niedergeschlagen wirkt. Du hast Angst ihn anzusprechen, da du ihn ja nicht so gut kennst, andererseits tut er dir leid und du möchtest ihn in dieser Situation nicht allein lassen.

## Situation 3:

Deine Freundin ist in letzter Zeit irgendwie komisch. Sie wirkt abweisend und du hast den Eindruck, dass sie dir ausweicht. Irgendetwas stimmt nicht, aber du hast keine Ahnung, was es ist. Du machst dir Gedanken, wie du sie darauf ansprechen kannst.

### Leitfragen:

- Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch den Kopf?
- Was würde ich der Person gerne sagen, aber ich traue mich nicht?
- Wie fühle ich mich, wenn ich nicht den Mut habe die Person anzusprechen?
- Wie geht es mir, wenn ich aktiv werde und mich traue die Person anzusprechen?
- Was hilft mir, aktiv werden zu können?

(Quelle: mod. nach Kampagne „Wie geht's dir?"/Modul 3 – Lass uns reden.

<https://www.wie-gehts-dir.ch/downloads-broschueren/unterrichtsmaterial#Sekundarstufe1>)