

Die 10 Streitregeln

Streiten muss gelernt sein. Damit ein Streit auch zu einem guten Ende führt, stellen wir Dir hier die zehn wichtigsten Streitregeln vor.



Überlege Dir, welche Regeln Du und Deine Familie / Freunde bereits schon gut einhältet und welche Regeln noch etwas mehr geübt werden müssen. Ziel ist es, dass beide Personen vom Streit profitieren und keiner leer ausgeht.

- Wir nehmen uns **Zeit** für den Streit und besprechen unsere Probleme möglichst **unter vier Augen**.
- Ich lasse die andere Person **ausreden**.
- Ich **höre** der anderen Person gut **zu**. Ich versuche mich in die Lage und Sichtweise der anderen Person hineinzuversetzen und frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe. → *Beispiel: „Wie meinst du das?“ oder „Kannst du mir das noch mal erklären, ich habe das nicht verstanden.“*
- Ich rede über die **aktuelle Situation** und das **aktuelle Verhalten** und spreche nicht über die Vergangenheit. Ich versuche daher Wörter wie „nie“ und „immer“ zu vermeiden.
- Ich spreche in „**Ich**“-**Sätzen** und beschreibe meine Gedanken und Gefühle. „Du“-Sätze (also Angriffssätze) hingegen versuche ich zu vermeiden. → *Beispiel: Statt „Du bist schlampig und räumst nie auf!“, lieber „Mich macht es wütend, wenn deine Sachen auf meinem Schreibtisch herumliegen und ich ihn nicht nutzen kann.“*
- Ich spreche meine **Wünsche** an und nenne einen **Lösungsvorschlag** (z.B. auch einen Kompromiss). Ich erkläre der anderen Person, wie ich mich fühlen würde, wenn sie oder er dem Lösungsvorschlag zustimmt. Wenn die andere Person auf meinen Lösungsvorschlag eingeht, bedanke ich mich. → *Beispiel: „Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn du deine Sachen nach deiner Arbeit vom Schreibtisch nimmst. So können wir beide den Schreibtisch nutzen.“*
- Ich höre mir natürlich auch die Lösungsvorschläge der anderen Person gut an und lasse mich auf einen **Kompromiss** ein. So gewinnt man am Ende mehr.
- Ich verwende **keine Schimpfwörter und Beleidigungen**. Ich tue auch niemandem körperlich weh, z.B. indem ich schlage.
- Wenn ich meine Wut nicht mehr zurückhalten kann, mache ich lieber eine **Streitpause** und atme tief durch. Wenn ich hingegen angegriffen werde, hole ich mir **Hilfe** von Erwachsenen.
- Wenn ich jemanden verletzt habe (ob mit Worten oder Schlägen), **entschuldige** ich mich.



Angelehnt an:

Eder, S., Molzbichler, D. & Gasser, E. (2014). *Konrad, der Konfliktlöser – Clever streiten und versöhnen*. Salzburg: Edition Riedenburg.

Eder, S., Molzbichler, D. & Gasser, E. (2014). *Konrad, der Konfliktlöser EXTRA – Clever streiten und versöhnen in der Schule und woanders*. Salzburg: Edition Riedenburg.

Nestler, J. & Goldbeck, L. (2009). *Soziale Kompetenz: Training für lernbehinderte Jugendliche*. Weinheim: Beltz.

Schaaf, J., Frerich, M., Hauck, J., Klein-Reesink, L. & Zahn, L. (2019). *Hörst du die Elefanten brüllen? Ein Buch für Kinder, deren Eltern sich immer wieder mal streiten*. Bern: Hogrefe.