



**ICH BLEIBE RUHIG UND ENTSPANNT,  
DENN IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!**

**Stelle dich mutig hin!**

Füße auseinander,  
Schultern gerade, schaue  
Anderen in die Augen!

**Hilfe holen aber richtig:**

Was ist passiert?  
Was hast Du versucht?  
Wie lautet deine konkrete Bitte?

**Beleidigungen** sind nur Worte!

**Beleidigungen**

Bleibe ruhig, drehe dich um  
und hole Dir das Gute in dein  
Leben!

**Komme zum Punkt!**

Kommuniziere klar und  
deutlich was Du möchtest.  
Beispiel: Lasse mein Arm los!

Ist es **richtig?**

Nein?

Dann ist es auch **nicht wichtig!**

Höre auf deine **Gefühle**,  
denn sie zeigen Dir den Weg!

**...Angst vs. Sicherheit...**

!! Höre auf die Angst !!  
Unsicherheit kannst du überwinden...



Katharine Feil  
Gemeinsam Kinder stärken