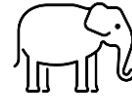


„Stopp – Regel“

1. COOL bleiben

Ich zeige die kalte Schulter, ich denke an Elo, ich atme 3x ein und aus, ich denke an etwas Schönes.



2. Ich bin KLUG!

„Der Klügerer gibt nach“ und geht weg.



3. Ich sende eine „ICH“ Botschaft!

Ich sage dem anderen was mich stört, ohne ihn zu beleidigen.

Ich sage was ich fühle.

Ich sage deutlich, was ich mir wünsche: Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.

„Ich möchte nicht beschimpft werden, das macht mich wütend. Lass es bitte sein!“



4. STOPP-Zeichen

Wenn mir etwas zu viel wird, mache ich das Stopp-Zeichen!

Wenn das Stopp-Zeichen für mich gemeint ist, höre ich sofort auf!



5. Ich hole Hilfe!

Wenn ich nicht weiterweiß, gehe ich zur Aufsicht.

SOS