

# 4.5 Wie gehe ich mit kritischen Situationen um?

## Ziel

Die S sind in ihren Lebenswelten immer wieder mit kritischen Kommunikationssituationen konfrontiert, dies auch in interkulturellen Kontexten. Die vorliegende Übung unterstützt sie beim Aufbau der hierfür nötigen Handlungskompetenzen und fördert ihre Empathie. Ein weiteres Ziel der Übung besteht darin, geschlechertypische Strategien aufzuzeigen.

4.–9. Kl.

45 Min.



Material:  
Fragebogen (Kopiervorlage  
siehe nächste Seite),  
große Papierbögen  
oder Flipchart.

### Ablauf:

- Einführung ins Thema: Wir wollen uns Gedanken zu unserem Umgang mit kritischen Situationen machen. Klärung des Begriffs «kritische Situation» (z. B. eine emotional belastende Situation, Konflikte in der Familie und außerhalb, Anfeindungen). Sammlung konkreter Beispiele in der Klasse.
- Die LP verteilt den Fragebogen (siehe unten). Die S sollen in Einzelarbeit jede Äußerung sorgfältig durchlesen und sich überlegen, wie oft sie das betreffende Verhalten in kritischen Situationen zeigen. Dazu verwenden sie eine Skala von 1 bis 4 (1 = Ich verhalte mich nie oder sehr selten so; 2 = Ich verhalte mich manchmal so; 3 = oft; 4 = sehr oft).
- Nach ca. 10 Minuten werden die Antworten im Plenum diskutiert. Dabei wird speziell auf eventuelle Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen geachtet.
- Abschließend versucht die Klasse, die Strategien in größere Kategorien einzuteilen (z. B. das Problem vermeiden, Unterstützung suchen, das Problem direkt angehen, negative Emotionen zeigen). Die S ordnen die Nennungen zu, um die Häufigkeit der jeweiligen Strategie und die Verteilung auf Mädchen und Jungen zu dokumentieren.

## Fragebogen: Wie verhalte ich mich in kritischen Situationen

Arbeitsblatt für Schüler/innen

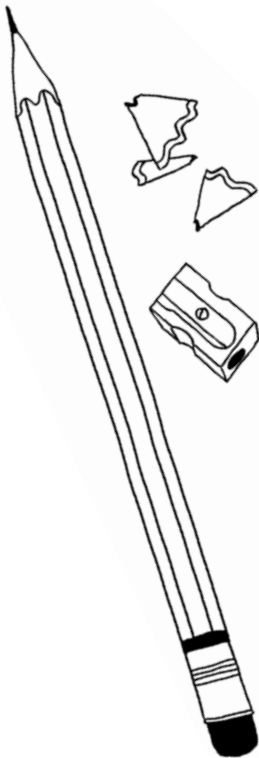
**1 = Ich verhalte mich nie oder sehr selten so**

**2 = Ich verhalte mich manchmal so**

**3 = Ich verhalte mich oft so**

**4 = Ich verhalte mich sehr oft so**

Entsprechendes bitte ankreuzen



	1	2	3	4
Ich ziehe mich zurück und will allein sein.				
Ich denke einfach an etwas anderes.				
Ich versuche, den Stress durch laute Musik, Essen, Sport abzubauen.				
Ich versuche, Dampf abzulassen.				
Ich versuche, die Sache zu vergessen, indem ich andere Dinge tue.				
Ich bitte jemanden um Hilfe.				
Ich kann an nichts anderes als an das Problem denken.				
Ich ärgere mich über mich. Könnte ich doch entspannter reagieren!				
Ich warte erst einmal ab.				
Ich versuche, das Problem sofort in Angriff zu nehmen.				
Ich lasse alles so, wie es ist.				
Ich überlege verschiedene Wege zur Lösung.				
Ich denke über jeden einzelnen Aspekt des Problems nach.				
Ich suche Solidarität und Unterstützung bei anderen.				
Ich löse das Problem sofort.				
Ich versuche, das Problem so lange wie möglich zu verdrängen.				