



„Ich bin so sauer!“



„Mit euch rede ich nicht mehr!“



„Wenn du nicht mitmachst,  
bist du nicht mehr meine Freundin!“



„Immer kommst du zu spät!“



„Du bist ungerecht!“



„Lach mich nicht aus!“

„Du, du, du!“

Im Streit sagen wir oft Sätze, die alles noch schlimmer machen – und die uns später leidtun. Auf der Rückseite findest du Vorschläge, was du stattdessen sagen könntest.

**MACH MIT!**  
Zeig dir selbst die rote Karte und probiere beim nächsten Streit unsere Tipps aus.





### Beleidigt sein

Wenn man beleidigt ist, steckt meist noch mehr dahinter. Etwa die Angst, nicht mehr gemocht zu werden.

**BESSER** → Versuche deine Gefühle in Worte zu fassen:

„Heute seid ihr ohne mich in die Pause gegangen. Ich fühlte mich allein und bin unsicher, ob wir noch befreundet sind. Ist alles in Ordnung zwischen uns?“



### Wut

Wut ist ein Alarm-Gefühl, es zeigt uns, dass uns etwas fehlt: Freundschaft, Dazugehören oder einfach etwas zu essen.

Wenn wir unsere Wut anderen entgegenschleudern, kommt es leicht zum Streit.

**BESSER** → Erst mal durchatmen und überlegen:

„Was brauche ich gerade?“



### Verallgemeinerung

Vorwürfe, die mit „immer“ oder „nie“ anfangen, stimmen meist nicht. Sie bewirken, dass dein Gegenüber sich verteidigt.

**BESSER** → Versuche Beobachtungen genau wiederzugeben:

„Ich habe 15 Minuten an unserem Treffpunkt gewartet. Ich war unsicher, ob du noch kommst. Kannst du mir nächstes Mal Bescheid sagen, wenn du später kommst?“



### Drohung

Wenn wir Drohungen aussprechen, wird unser Gegenüber entweder wütend, traurig oder trotzig.

**BESSER** → Sag, was du dir wünschst, und bitte darum:

„Ich würde gerne dieses Spiel spielen. Bist du damit einverstanden?“



### Scham

Ausgelacht werden fühlt sich fies an! Denn jeder Mensch möchte sich sicher und geborgen fühlen.

Manchmal denken wir, dass andere uns auslachen, obwohl das vielleicht gar nicht stimmt.

**BESSER** → Frag nach, was los ist.

Die Reaktion auf eine Frage ist meistens freundlicher als die auf eine Forderung:

„Lachst du gerade über mich?“



### Vorwurf

Sätze, die mit „Du“ anfangen, führen oft zu einem Gegenangriff.

**BESSER** → Statt über den anderen zu schimpfen, könntest du stattdessen von dir sprechen:

„Ich habe gezählt, dass der Ball schon drei Mal an dich ging. Ich bin unzufrieden, weil ich jetzt auch mal wieder dran sein möchte, okay?“

