

# Herzlich Willkommen!



Respekt – Los? – Workshop für respektvolle  
Kommunikation & mehr Wertschätzung in Schule

Berlin, 16.3.24  
[Ulla.riemer@gmail.com](mailto:Ulla.riemer@gmail.com)  
Instagram: @ulla\_riemer  
[www.ulla-riemer.com](http://www.ulla-riemer.com)  
0173-4798569

# Begrifflichkeiten

Respekt	Wertschätzung	Empathie	Höflichkeit	Toleranz
<p><b>Definition:</b>  <b>"den anderen sehen,</b> mit seinen Bedürfnissen, Hintergründen, Beweggründen, möglicher Geschichte."</p> <p>Für den reinen Respekt muss NICHTS gesagt werden oder eine bestimmte Körperhaltung eingenommen werden!</p>	<p>Ein Schüler hält ein super Referat.</p> <p>(Wie) kannst du respektvoll sein aber trotzdem geringschätzend ?</p> <p>(Wie) kannst du wertschätzend sein aber respektlos?</p>	<p>Eine Schülerin rastet aus und ist wütend, weil ihr jemand das Mäppchen geklaut hat.</p> <p>(Wie) kannst du respektvoll aber <u>unempathisch</u> sein?</p> <p>(Wie) kannst du empathisch aber respektlos sein?</p>	<p>Ein Schüler meldet dir zurück, wie er den Unterricht findet.</p> <p>(Wie) kann er respektlos sein und höflich?</p> <p>(Wie) kann er respektvoll sein und unhöflich?</p>	<p>Eine Schülerin isst im Unterricht.</p> <p>(Wie) kannst du respektvoll sein und intolerant?</p> <p>(Wie) kannst du respektlos sein und tolerant?</p>
	Definition?	Definition?	Definition?	Definition?

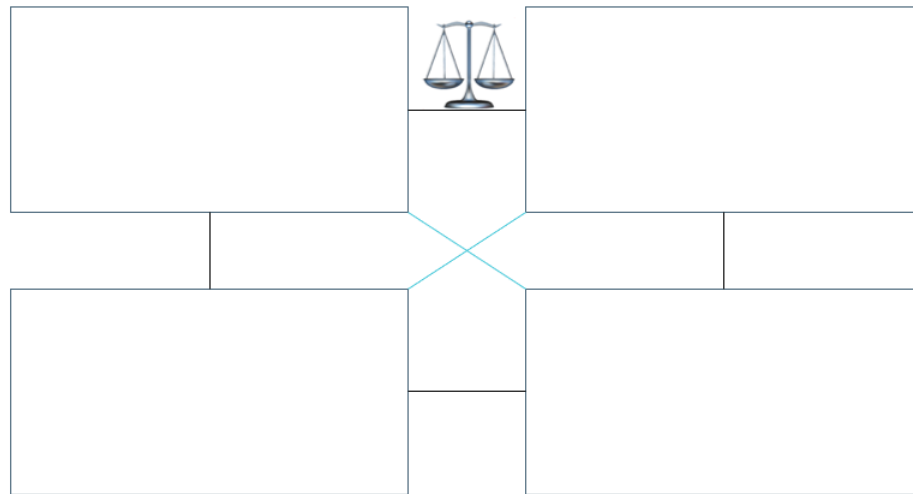
Deine Notizen:

# Das Wertequadrat

Wie können wir **respektvoll** Feedback geben oder uns **weiterentwickeln**?



Werte

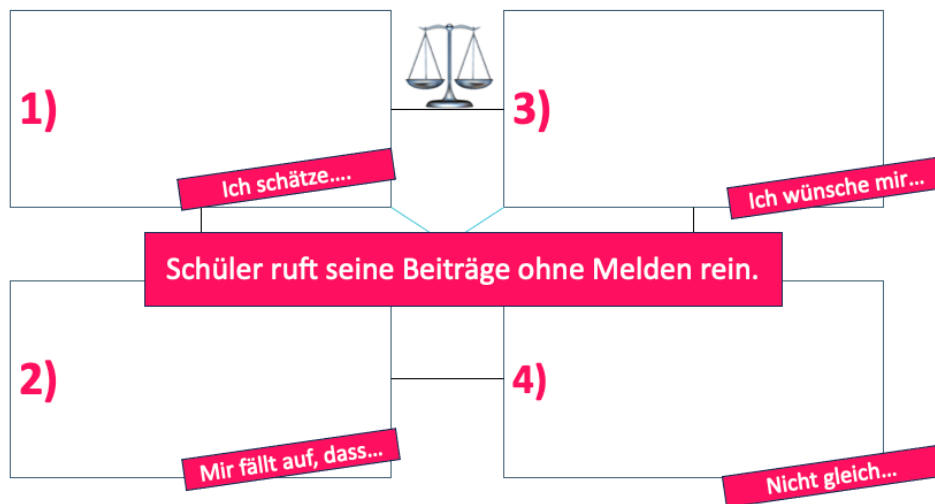


# Das Feedbackquadrat

Wie können wir **respektvoll** Feedback geben oder uns **weiterentwickeln**?



Werte

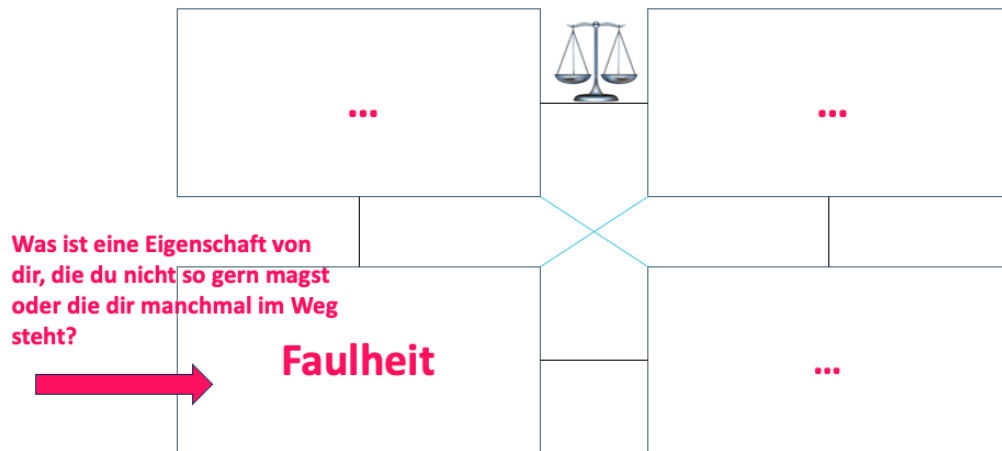


# Das **Entwicklungsquadrat**

Wie können wir **respektvoll** Feedback geben oder uns **weiterentwickeln**?



**Werte**



**Jeder Wert, den ein Mensch in sich trägt, kann nur dann seine volle Wirkung entfalten, wenn er ausbalanciert ist.**

**Mangelt es an Respekt, wenn zwei völlig verschiedene Meinungen aufeinander treffen, können sich Mauern bilden. Es hilft, die Schwestertugend zu erkennen!**

# Lob & Kritik: Das **Bahnmodell**



Lob & Kritik

**B** BEOBACHTUNG (WAS WURDE GENAU GESAGT/BEOBACHTET?)

**A** AUSWIRKUNG (WELCHES GEFÜHL HABE ICH?)

**H** HINTERGRUND (WELCHES BEDÜRFNIS HABE ICH?)

**N** NACHFRAGE (WIE KÖNNEN WIR ÜBEREINKOMMEN?)

#### 4 MÖGLICHE LÖSUNGEN:

1. FORMULIEREN SIE EINE BITTE.
2. FORMULIEREN SIE EINE OFFENE FRAGE, Z.B. „WAS SCHLAGEN SIE VOR?“.
3. FORMULIEREN SIE EINE FRAGE, DIE MIT „UNTER WELCHEN UMSTÄNDEN“ BEGINNT.
4. FORMULIEREN SIE EINE FRAGE, DIE MIT „SIND SIE BEREIT“ BEGINNT.

---

Deine Notizen:

# Respektvolle Entschuldigung



Entschuldigung

1) ...

2) ...

3) ...

## RESPEKT-Reminder

- 1) Gründe für Respektlosigkeiten:
  - a) sie sind unterhaltsam
  - b) sie passieren unbeabsichtigt
  
- 2) Schließe niemals vom Verhalten einer Person auf ihre Haltung! Jede Person hat einen guten Grund für ihr Verhalten. Wenn du diesen Grund kennst, kannst du mit Respekt wählen: Toleranz, Regeln, Empathie, Grenzen kommunizieren, Wünsche formulieren. So wird es dir viel leichter fallen, mit der Person umzugehen und vor allem: DU hast mehr Frieden in dir 😊
  
- 3) Bei Respektlosigkeit „Unhöflichkeit“ gegenüber dem Lehrer: NIE vor der Klasse austragen (Bühne → Unterhaltungswert, vgl. 1a). Bleibe cool und freundlich UND konsequent! Damit holst du dir die anderen Schüler:innen eher auf deine Seite.
  
- 4) Es gibt kein „zu nett“! Meist ist damit gemeint „nicht klar oder konsequent“. Lass dir Zeit, wie du deine klaren Grenzen kommunizierst und welche Regeln du für dich vertreten kannst.
  
- 5) Kombiniere stets den horizontalen Respekt mit eventuellen vertikalen Maßnahmen. Druck erzeugt Gegendruck! Wenn du nur vertikal agierst, kommt es mit geringerer Wahrscheinlichkeit zu einer Einsicht/anderen Haltung.
  
- 6) Abgrenzungskompetenz ist wichtig aber nicht leicht. Wisse: Menschen spiegeln sich. Wenn dir jemand ständig blöd oder respektlos kommt: es hat NICHTS mit dir als Person zu tun, sondern stets mit der Person, der du ein Wegweiser bist (manchmal eben auch ein Trigger, der den Weg weist und zum Probleme-Anschauen einlädt).
  
- 7) MENTALE NOTBREMSE: Wenn du mal wirklich eine schwierige Person in der Klasse hast, die dir sämtliche Nerven raubt: lass los und sag' dir innerlich: Ich sitze am längeren Hebel und diese Zeit geht auch vorbei.
  
- 8) Wenn du mal nicht weiter weißt, melde dich gern bei mir 😊