

Die goldenen Regeln



Wichtig

1. **Zuhören ist wichtiger als Reden.** Wer nicht zuhört, streitet nicht – der kämpft.
2. **Angriff auf das Argument, nicht auf die Person.** Immer.
3. **Ziel ist Verstehen, nicht Gewinnen.** Ein guter Streit endet damit, dass beide klüger sind.
4. **Pause ist erlaubt.** Wenn es zu emotional wird: unterbrechen, durchatmen, weitermachen.
5. **Meinung ändern ist Stärke.** Wer sich überzeugen lässt, hat gewonnen – nicht verloren.

Module

Modul 1: Stilles Zuhören



Die 3-Minuten-Übung

Zu zweit. Person A erzählt 3 Minuten lang über ein Thema, das sie bewegt. Person B hört **nur** zu – kein Nicken, kein „Mhm“, kein Kommentar.

Nach 3 Minuten: Person B gibt in eigenen Worten wieder, was Person A gesagt hat.

Person A bewertet: Wie gut wurde ich verstanden?

Kriterium	1–5
Der Inhalt wurde korrekt wiedergegeben	
Die Emotion wurde erkannt	
Ich habe mich gehört gefühlt	

Was war schwieriger: Zuhören ohne zu reagieren – oder die eigene Position zurückzuhalten?

Modul 2: Steelmanning



Tipp

Stelmanning = Die Position des anderen so stark wie möglich formulieren – stärker, als die Person es selbst getan hat. Das Gegenteil von Strohmann-Argumente.



Die stärkste Version

15 P.

Wähle eine Position, die du **nicht** teilst, und formuliere sie so überzeugend wie möglich.

Themen zur Auswahl: *Handyverbot an Schulen* / *Tempolimit 130* / *Wahlpflicht ab 16* / *Schulnoten abschaffen*

Mein Thema: _____

Meine Position: Ich bin dagegen / dafür (das Gegenteil von dem, was ich gleich schreibe).

Steelman – die beste Version der Gegenposition:

Modul 3: Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften

3

Übersetzen

10 P.

Formuliere die Du-Botschaften in Ich-Botschaften um:

Du-Botschaft	Ich-Botschaft
„Du hörst mir nie zu!“	
„Du bist so egoistisch.“	
„Du machst das extra!“	
„Du checkst das einfach nicht.“	
„Du redest immer nur über dich.“	

Das Muster: „Ich fühle / empfinde ____, wenn ____, weil ____.“

Warum funktionieren Ich-Botschaften besser? Formuliere eine Erklärung.

Modul 4: Online deeskalieren

4

Kommentar-Werkstatt

15 P.

Online eskalieren Konflikte schneller. Warum? Nenne 3 Gründe.

Lies diesen fiktiven Kommentar:

Wer so einen Müll postet, hat einfach keine Ahnung. Typisch Generation Snowflake.

– *Social Media*

Schreibe 3 verschiedene Antworten:

1. **Eskalierend** (so, wie man es leider oft sieht)
2. **Ignorierend** (strategisch nicht reagieren – begründe warum)
3. **Deeskalierend** (sachlich, aber klar)

Modul 5: Perspektivwechsel-Debatte

5

Die vertauschte Debatte

20 P.

Thema wird gemeinsam gewählt. Dann wird es ernst:

- **Runde 1:** Du vertrittst deine echte Meinung (3 Min.).
- **Runde 2:** Du vertrittst die **Gegenposition** – so überzeugend wie möglich (3 Min.).

Reflexion nach der Debatte:

1. Was war schwieriger – und warum?
2. Hat sich deine eigene Position verändert? Wenn ja, wie?
3. Was hast du über das Thema gelernt, das du vorher nicht gesehen hast?



Tipp

Streiten ist kein Zeichen von Schwäche – es ist eine Fähigkeit. Und wie jede Fähigkeit wird sie besser, wenn man sie übt.