



**S**  **WAS!**

BAND 7a EXTRA

Sigrun Eder  
Daniela Molzbichler  
Evi Gasser

EXTRA

Clever streiten und  
versöhnen  
daheim und unter  
Freunden

# KONRAD, der Konfliktlöser



edition  
riedenburg





Streit unter Geschwistern – wer kennt den nicht! Auch Konrad und seine Schwester Hannah zoffen sich regelmäßig. Egal, ob es um die gemeinsamen Spielsachen geht oder darum, wer aufräumt und im Haushalt hilft: Der Hausseggen hängt oft schief. Und das ausgerechnet jetzt, wo Mama und Papa durch das neue Baby nur noch müde sind und wollen, dass sich Konrad und Hannah wie große Geschwister verhalten.

Da kann aus einem recht harmlosen Streit schnell ein großer Konflikt werden. Damit der aber bald geklärt ist, lernen Konrad und Hannah, Streitigkeiten clever auszutragen und sich danach wieder zu versöhnen.

Möchtest auch du zu einem Spezialisten/zur einer Spezialistin für richtiges Streiten und Frieden schließen werden? Dann lies dieses Mit-Mach-Heft. Du findest darin viele schlaue Tipps und genug Platz, um alles aufzuschreiben: Zum Beispiel, was dich zu Hause besonders ärgert und wie du auch Freunden deine ehrliche Meinung sagen kannst, ohne sie zu beleidigen.

Dein persönliches Konflikttagebuch hilft dir außerdem, den Überblick zu bewahren, wenn du einmal mitten in einem Konflikt steckst – ganz gleich, ob das daheim oder im Freundeskreis passiert.



## Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Mag. Dr. Daniela Molzbichler studierte Politik- und Kommunikationswissenschaften. Sie ist Lehrende an der Fachhochschule Salzburg in den Bereichen Soziale Arbeit und Innovationsentwicklung im Social-Profit-Sektor sowie PR-Beraterin und Trainerin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Konfliktmanagement, Inter- und Transkulturalität, Gender und Diversität. Sie lebt mit ihrer Familie in Salzburg.



Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.



**BAND 7a EXTRA**  
**SOWASI!**

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



ISBN 978-3-902943-44-6



9 783902 943446

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

#### Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte MediatorIn, PsychologIn oder TherapeutIn. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

1. Auflage November 2014  
© 2014 edition riedenburg  
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich  
Internet [www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)  
E-Mail [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg  
Satz und Layout edition riedenburg  
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-44-6



## DAS IST GEMEIN!



Bestimmt kennst du das Gefühl, total wütend, beleidigt oder traurig zu sein. Zum Beispiel, wenn dir deine Eltern einen Wunsch nicht erfüllen, dir deine Mutter etwas verbietet oder dein Papa mit dir schimpft. Falls du ein oder mehrere Geschwister hast, weißt du zwar, wie toll es ist, zum Spielen gleich jemanden in der Nähe zu haben, aber auch, wie aus einem friedlichen Miteinander in Windeseile ein lautstarker Streit werden kann.

Egal, worum es geht, solche Streitereien gehören zum Familienleben dazu. Sie sind normal, weil jeder seine eigene Meinung hat. Was wirklich zählt, ist: Wie geht ihr damit um? Und was macht ihr, wenn aus einem Streit ein großer Konflikt wird?

Ich bin Konrad und mittlerweile richtig gut im Lösen von Konflikten. Natürlich werde ich immer wieder auf die Probe gestellt: Meine Schwester Hannah bringt mich regelmäßig auf die Palme, und bei Konflikten mit meinen Eltern fühle ich mich manchmal klitzeklein. Im Unterschied zu früher weiß ich inzwischen aber genau, was zu tun ist. Das Lösen von Konflikten ist nicht immer leicht, und der erste Schritt erfordert viel Mut.



Daher lautet mein Tipp an dich: Was immer passiert ist, sprich darüber. Hast du etwas Dummes gemacht, stehe dafür ein und entschuldige dich. Wie du daheim und unter Freunden clever streiten und dich versöhnen kannst, findest du auf den folgenden Mit-Mach-Seiten heraus. Schnapp dir dein Schreibzeug und leg los.

Viele gute Ideen wünscht dir dein  
**Konrad**



Ich heiße Konrad und bin zehn Jahre alt.



Das ist meine Familie.



Hannah und ich hatten Streit. Es ging ums Aufräumen. Seit Baby Sophia da ist, müssen Hannah und ich daheim viel mehr mithelfen.

Heute früh meinte Mama mal wieder:  
„Das könnt ihr schon. Ihr seid nun alt genug.“



Deshalb haben Hannah und ich die Aufgaben ‚Mll raustragen‘ und ‚Tisch decken‘ aufgeteilt.

Wir dachten, das sei alles.

Doch von Papa kamen noch zwei weitere Aufgaben dazu:

Hannah und ich sollten vor dem Abendessen unser Zimmer aufräumen und herumliegende Schmutzwäsche in den Wäschekorb geben.



Gestern erst hatte ich die schmutzige Wäsche, wie ausgemacht, in den Wäschekorb gelegt.

Danach entdeckte ich, wie Hannah im Bett lag und ein Buch ansah, anstatt ihre Eisenbahn wegzuräumen. Ich sagte zu ihr:

„Hannah, leg das Buch weg. Räum auf. Aber ratz-fatz!“

Sie meinte bloß schulterzuckend:



## WAS GEFÄLLT DIR AN KONRADS FAMILIE?

Nun kennst du Konrads Familie. Was gefällt dir an ihr? Was habt ihr gemeinsam? Schreibe und/oder zeichne deine Gedanken auf.



## WESHALB GAB ES STREIT?

In Konrads Familie gab es Streit. Finde heraus, worum es ging.



Empty dotted rectangular box for writing.

Empty dotted rectangular box for writing.

Empty dotted rectangular box for writing.

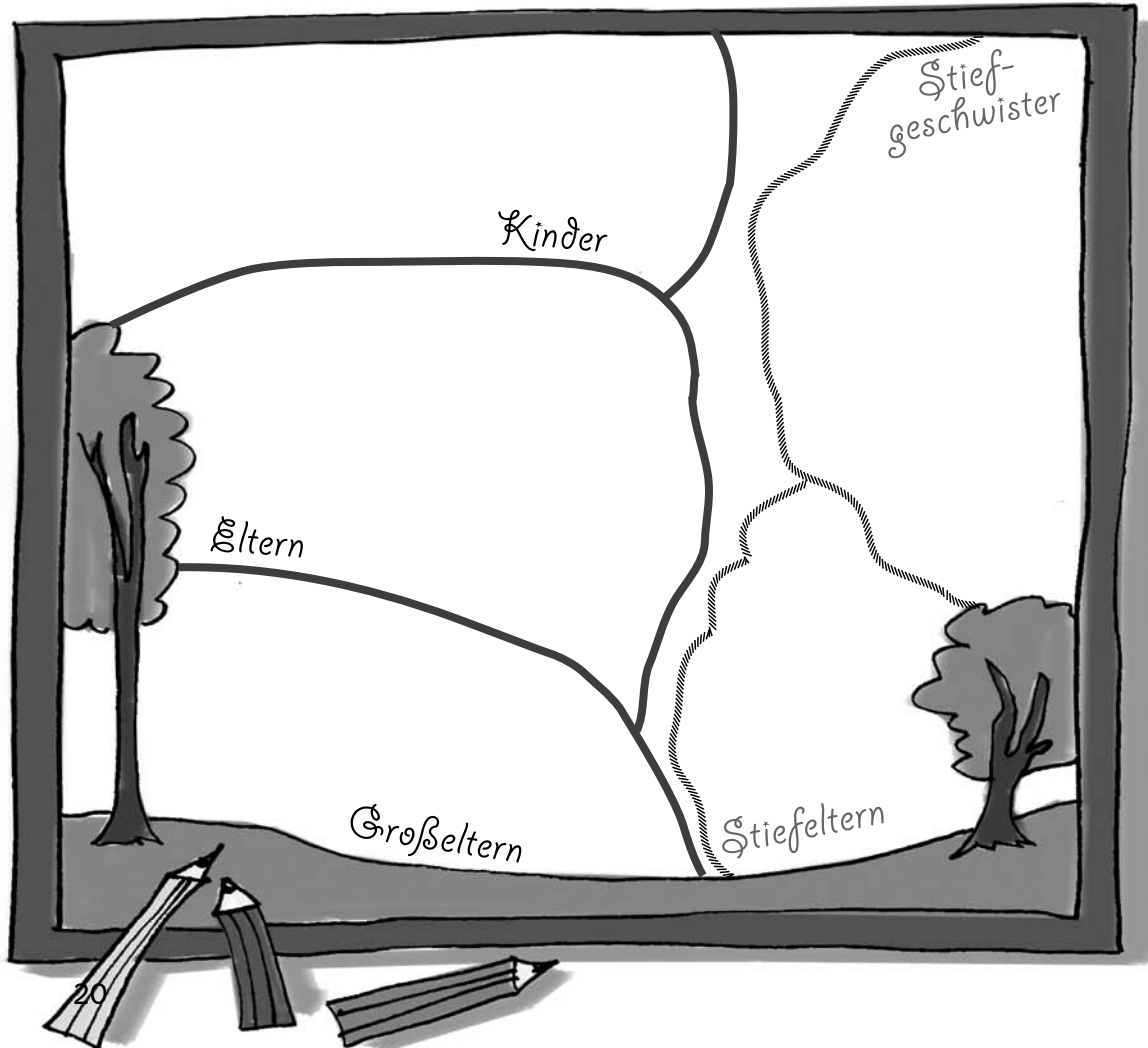
Empty dotted rectangular box for writing.

Empty dotted rectangular box for writing.



## WER IST DEINE FAMILIE?

Notiere, wer zu deiner Herkunftsfamilie gehört. In den linken Baum schreibst du, mit wem du verwandt bist. Im rechten Baum kannst du gegebenenfalls hinzugekommene Elternteile und Geschwister nennen.



## WORIN SEID IHR BÄRENSTARK?

Hast du dir schon mal überlegt, was deine Familie oder einzelne Familienmitglieder besonders gut kann/können?











Ich bin bärenstark. Ich kann gut ...

---

---

---

---

-  Meine \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Sie kann gut \_\_\_\_\_
-  Mein \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Er kann gut \_\_\_\_\_
-  Meine \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Sie kann gut \_\_\_\_\_
-  Mein \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Er kann gut \_\_\_\_\_
-  Meine \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Sie kann gut \_\_\_\_\_
-  Mein \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Er kann gut \_\_\_\_\_
-  Meine \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Sie kann gut \_\_\_\_\_
-  Mein \_\_\_\_\_ ist bärenstark. Er kann gut \_\_\_\_\_



## WELCHE KONFLIKTE SIND TYPISCH FÜR DEINE FAMILIE?

Jede Familie hat ihre eigenen Konflikte. Wie ist es bei dir zu Hause? Schreibe eure drei häufigsten Konflikte auf.

Three sheets of paper are shown, each held by a clothespin. Each sheet has a horizontal line and the text "hat mit" above another horizontal line and "diesen Konflikt:" below it.

## WIE FÜHLST DU DICH DANACH?

Höre in dich hinein und finde heraus, wie du dich meistens nach einem familiären Konflikt fühlst. Kreuze die auf dich zutreffenden Gefühle an.



traurig



wütend



verzweifelt



hilflos



beschämt



siegessicher



schadenfroh



zufrieden

Empty rectangular box for additional feelings.

\_\_\_\_\_



## WIE SAGST DU ES RICHTIG?

Es ist besser, in Ich-Botschaften zu sprechen, als der Konfliktpartei Vorwürfe zu machen. So bleibst du bei dir, anstatt den Konflikt zu verschlimmern. Eine Ich-Botschaft besteht aus zwei Informationen: Die erste Information ist, wie du dich fühlst. Die zweite Information ist, wodurch dieses Gefühl bei dir entstanden ist.



Ich-Botschaft-Formel  
Wie-Gefühl + Erklärung

... übe nun selber ein bisschen!

Das würde ich normalerweise sagen:

So klingt es als Ich-Botschaft:



Möchtest du ein Beispiel? Vorher: „Dieser Saustall im Zimmer regt mich total auf!“ Nachher: „Ich finde es doof, wenn du deine Spielsachen herumliegen lässt, weil ich drüberfalle. Bitte räum die Eisenbahn weg.“

## WIE ENTSCHULDIGST DU DICH?

Im Streit hast du unüberlegt etwas Verletzendes oder Beleidigendes gesagt. Wie kannst du dich dafür entschuldigen?



„ICH MÖCHTE DIR SAGEN...“

---

---

---

---

---

---

Woran merkt dein Gegenüber außerdem, dass du es ernst meinst?

---

---

---

---



## WAS ZEIGT DIR DIE KONFLIKT-BRILLE?

Hast du gerade einen Streit in der Familie? Dann versuche, den anderen/die andere zu verstehen, indem du seine/ihre Brille aufsetzt und den Streit aus seiner/ihrer Perspektive siehst. Folgende Fragen helfen dir dabei:



Wo findet der Konflikt statt?

Familie

Freundeskreis

Wer ist am Konflikt beteiligt? \_\_\_\_\_

Worum streitest du? \_\_\_\_\_

Worum streitet die Konfliktpartei? \_\_\_\_\_

Streitet ihr um dasselbe?

ja, weil ...

nein, weil ...

Geht es um einen sachlichen oder einer persönlichen Konflikt?

sachlicher Konflikt: Zum Beispiel, wenn sich die Konfliktparteien grundsätzlich verstehen, ein gemeinsames Ziel haben, sich jedoch darüber uneinig sind, wie es erreicht werden kann. • persönlicher Konflikt: Häufig, wenn es den Konfliktparteien darum geht, einander zu kränken oder zu schaden, weil sie sich unsympathisch finden oder andere Gefühle im Mittelpunkt des Konflikts stehen.

sachlich

persönlich

Wie gehst du mit der gegnerischen Konfliktpartei um? \_\_\_\_\_

Wie geht die gegnerische Konfliktpartei mit dir um? \_\_\_\_\_

Wie weit ist der Konflikt vorangeschritten?

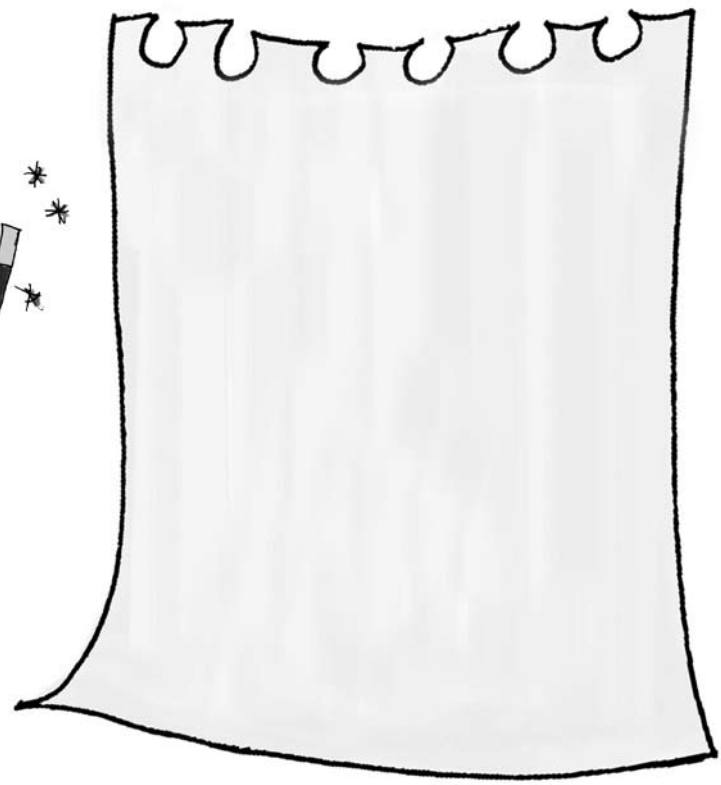


Wie sehr belastet dich der Konflikt?



## WAS IST DEIN ZAUBERWORT?

Gibt es in Konrads Familie einen Konflikt, benutzt Konrads Vater gerne ein bestimmtes Zauberwort. Es heißt „Konsequenzen“, was so viel wie „Folgen“ bedeutet. Hast auch du ein Zauberwort, das dir ein wenig Zeit zum Überlegen verschafft? Schreibe/zeichne es auf!



Heute ist \_\_\_\_\_, der  
 \_\_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_\_

Wer ist mein Konfliktgegner/meine Konfliktgegnerin?  
 \_\_\_\_\_

Ist der Konflikt beendet?  
 Nein  Weiß nicht  Vielleicht  Ja

Das konnte ich bis heute klären:  
 \_\_\_\_\_

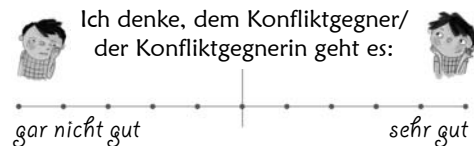
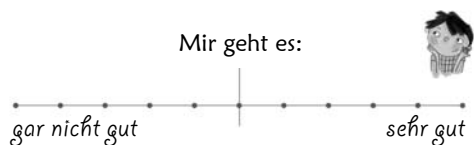
Der Streitpunkt war für mich: \_\_\_\_\_ Der Streitpunkt war für den anderen: \_\_\_\_\_

Wie gehen wir miteinander um?  
 Wir vertragen uns wieder.  
 Wir reden miteinander.  
 Wir spielen, kochen, lachen miteinander.  
 Wir brauchen noch etwas Zeit.  
 Wir versuchen, gemeinsam Regeln für uns zu finden.  
 Wir merken, langsam wächst Gras darüber.  
 Wir benötigen Hilfe von außen.  
 Wir haben noch keine gute Lösung gefunden.  
 \_\_\_\_\_

Was hat geholfen, den Konflikt zu beruhigen?  
 \_\_\_\_\_

Was trägst du dazu bei, damit es nicht mehr zum selben Konflikt kommt? \_\_\_\_\_

Was trägt der Konfliktgegner/die Konfliktgegnerin dazu bei? \_\_\_\_\_



# Urkunde



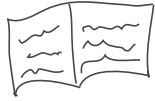
\_\_\_\_\_ ist Experte/Expertin für  
 cleveres Streiten und Versöhnen.

Er/Sie hat sich intensiv mit dem Thema  
**gewaltfreies Streiten**  
 befasst.

Außerdem hat er/sie entdeckt, wie er/sie denkt,  
 fühlt und sich verhält, wenn er/sie an einem  
 Konflikt beteiligt ist.

Vor allem hat er/sie gelernt,  
 wie er/sie bestehende  
 und zukünftige Konflikte  
 fair lösen kann.





## Noch mehr gute Tipps von Konrad:



**BAND 7b EXTRA**  
**SOWAS!**

**Konrad, der  
Konfliktlöser EXTRA**  
**Clever streiten und  
versöhnen in der  
Schule und woanders**

In diesem Mit-Mach-Heft findest du eine Menge heraus: Was dich besonders ärgerlich macht oder wie du über heftige Streitereien denkst. Und wie du mit Gleichaltrigen in der Schule und woanders clever streiten und dich danach wieder richtig versöhnen kannst. Das alles kannst du auch gleich auf Papier üben, denn die zahlreichen Mit-Mach-Seiten laden dich dazu ein. Darüber hinaus hilft dir dein persönliches Konflikttagebuch, den Überblick zu bewahren, wenn du einmal mitten in einem schulischen Konflikt steckst.



**BAND 7**  
**SOWAS!**

**Konrad, der  
Konfliktlöser**  
**Clever streiten und  
versöhnen**

Konrad mag keinen Streit. Doch seine kleine Schwester Hannah und Mitschülerin Meeta schaffen es mit links, ihn auf die Palme zu bringen. Wodurch sich die Wogen wieder glätten und was Konrad über richtiges Streiten lernt, wird in „Konrad, der Konfliktlöser“ vermittelt. Zusätzlich werden Strategien vorgestellt, die das Erkennen, Vorbeugen und Lösen von Konflikten erleichtern. Die Mit-Mach-Seiten laden Kinder ab 8 Jahren dazu ein, ihr persönliches Konfliktverhalten besser wahrzunehmen sowie gezielt zu optimieren.

**BAND 7 BILDER**  
**SOWAS!**



### Zoff in der Schule

**Das Bilder-Erzählbuch für cleveres  
Streiten und Versöhnen**

Konrad ist wütend. So sehr, dass er in einem heftigen Streit etwas Dummes macht. Das ist ungewöhnlich für ihn. Zum Glück hat Konrad seinen besten Freund Fred. Dieser hilft ihm, die Wogen zu glätten und sogar eine neue Freundschaft zu schließen.

„Zoff in der Schule – Das Bilder-Erzählbuch für cleveres Streiten und Versöhnen“ vermittelt Kindern grundlegende Konfliktlösefähigkeiten. Es unterstützt sie darin, Strategien für gewaltloses Streiten zu entwickeln. Die Mit-Mach-Seiten ermöglichen außerdem, das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren und zu optimieren.



**SOWAS!**

**Die Sachbuchreihe zu kindlichen  
und jugendlichen Spezialthemen**

**Hauptautorin: Sigrun Eder**

**SOWAS! MINI – Für Kinder ab 2 Jahre**

**Band 1 SOWAS! MINI**

**Der Wuschelfloh, der fliegt aufs Klo!**

Die Geschichte vom kleinen Spatz, der lieber ohne Windel sein wollte.

**SOWAS! • SOWAS! EXTRA • SOWAS! BILDER – Für Kinder ab dem Grundschulalter**

**Band 1 SOWAS! • Band 1 SOWAS! EXTRA**

**Volle Hose Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung**

**Band 2 SOWAS! • Band 2 SOWAS! EXTRA**

**Machen wie die Großen Was** Kinder und ihre Eltern über Pipi und Kacke wissen sollen

**Band 3 SOWAS! • Band 3 SOWAS! EXTRA • Band 3 SOWAS! BILDER**

**Nasses Bett? Hilfe für Kinder, die nachts einnässen**

**Band 4 SOWAS!**

**Pauline purzelt wieder** Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

**Band 5 SOWAS!**

**Lorenz wehrt sich** Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

**Band 6 SOWAS!**

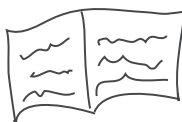
**Jutta juckt's nicht mehr** Hilfe bei Neurodermitis

**Band 7 SOWAS! • Band 7 SOWAS! EXTRA • Band 7 SOWAS! BILDER**

**Konrad, der Konfliktlöser** Clever streiten und versöhnen

**Band 8 SOWAS! • Band 8 SOWAS! EXTRA • Band 8 SOWAS! BILDER**

**Annikas andere Welt** Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



## **Buchreihen**

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter  
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe  
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

## **Einzelitel**

Alleinegeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie  
Alle meine Tage – Menstruationskalender  
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder  
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern  
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel  
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby  
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen  
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte  
Bitterzucker – Nierentransplantation  
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft  
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge  
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja  
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch  
Der Wuschelfloh, der fliegt aufs Klo! – Spatz ohne Windel  
Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder  
Die Sonne sucht dich – Foto-Meditation Schwangerschaft  
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs  
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum  
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen  
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen  
Gerade war ich noch schwanger – Trost durch Bilder  
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD  
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer  
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis  
Konrad, der Konfliktlöser – Clever streiten und versöhnen  
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett  
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister  
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch  
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild  
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen  
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen  
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt  
Mamas Bauch wird kugelförmig – Aufklärung für Kinder  
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum  
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern  
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust  
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt  
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum  
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen  
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch  
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige  
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie  
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen  
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder  
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation  
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt  
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen  
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann  
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen  
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach  
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt  
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch  
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum  
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt  
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft  
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr  
Volle Hose – Einkoten bei Kindern  
Zoff in der Schule – Das Bilder-Erzählbuch

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in  
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*