# Streit fair lösen

Boo! Wie man etwas sagt, ist wichtig. Ich-Botschaften sagen, wie es dir geht. Du-Botschaften greifen den anderen an. Sortiere die Sätze. Du schaffst das!

Eine Ich-Botschaft hat drei Teile: was passiert ist, wie ich mich fühle, was ich mir wünsche. Beispiel: Du hast meinen Stift genommen. Ich ärgere mich. Bitte frag mich vorher.



Ich-Botschaft oder Du-Botschaft? Schreibe in die Spalte.

Ich wünsche mir Ruhe. / Du bist gemein! / Du bist schuld! / Ich bin traurig. / Ich ärgere mich. / Du nervst!

| Ich-Botschaft | Du-Botschaft |
| --- | --- |
| Ich bin traurig. | |
| | |
| | |

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

| | | |
| --- | --- | --- |
| Eine Ich-Botschaft nennt ein Gefühl. | ja | nein |
| Schimpfwörter lösen einen Streit. | ja | nein |
| Du-Botschaften machen Streit oft schlimmer. | ja | nein |
| „Du nervst!“ ist eine Ich-Botschaft. | ja | nein |
| Ich-Botschaften beschimpfen den anderen. | ja | nein |
| „Ich bin wütend.“ nennt ein Gefühl. | ja | nein |
| Im Streit hilft lautes Schreien. | ja | nein |

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
W3408-1



© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

# Streit fair lösen

Streitschlichter helfen, wenn zwei sich streiten. Dabei gibt es feste Schritte. Bring sie in die richtige Reihenfolge. Boo-tastisch!

So geht Streitschlichten. Nummeriere.

- [ ] Beide versöhnen sich.
- [ ] Alle sammeln Lösungen.
- [ ] Beide wählen eine Lösung.
- [ ] Jeder erzählt, der andere hört zu.
- [ ] Beide sagen, wie sie sich fühlen.
- [1] Beide beruhigen sich.

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

| | | |
|---|---|---|
| Der Streitschlichter bestimmt die Lösung. | ja | nein |
| Beide dürfen erzählen. | ja | nein |
| Beim Zuhören unterbricht man. | ja | nein |
| Zuerst beruhigen sich beide. | ja | nein |
| Ein Streitschlichter hält zu einem Kind. | ja | nein |
| Am Ende versöhnen sich beide. | ja | nein |



Viele Grundschulen haben Streitschlichter-Programme. Fragt nach, ob es das an eurer Schule gibt.

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
W3408-2


© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

# Streit fair lösen

Mato und Bruno streiten um den Ball. Lina hilft als Streitschlichterin. Lies, wie es ausgeht. Du wirst sehen, das ist gar nicht so schwer. Boo-tastisch!

Lies den Text.

Mato und Bruno wollen beide den Ball. Mato ruft: Du bist gemein! Bruno hält den Ball fest. Lina sagt: Stopp, wir atmen erst einmal durch. Dann erzählt jeder. Mato sagt: Ich bin traurig, weil ich nie drankomme. Sie finden eine Lösung: In der ersten Pause spielt Bruno, in der zweiten Mato.



Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

| | | |
|---|---|---|
| Mato und Bruno streiten um den Ball. | ja | nein |
| Mato benutzt am Ende eine Ich-Botschaft. | ja | nein |
| Am Ende spielt nur Bruno. | ja | nein |
| Lina nimmt den Ball weg. | ja | nein |
| Mato ist traurig. | ja | nein |
| Lina schreit die beiden an. | ja | nein |
| Zuerst atmen alle durch. | ja | nein |

Beantworte die Frage.

Welche Lösung finden die beiden?

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
W3408-3



© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

# Streit fair lösen

Was ist fair im Streit und was nicht? Prüfe jeden Satz. Dann schreibst du selbst eine Ich-Botschaft. Boosa!



Bei der Ich-Botschaft gibt es viele richtige Lösungen. Wichtig ist: kein Schimpfwort, ein Gefühl, ein Wunsch.

Ist das fair im Streit? Kreise ja oder nein ein.

| | | |
|---|---|---|
| Ich lasse den anderen ausreden. | ja | nein |
| Ich sage, wie ich mich fühle. | ja | nein |
| Ich schreie lauter. | ja | nein |
| Ich hole meine Freunde zum Drohen. | ja | nein |
| Wir suchen zusammen eine Lösung. | ja | nein |
| Ich laufe einfach weg. | ja | nein |
| Ich höre zu, auch wenn ich wütend bin. | ja | nein |
| Ich lache den anderen aus. | ja | nein |
| Ich sage, was ich mir wünsche. | ja | nein |

Deine Idee: Mach aus „Du nervst!“ eine Ich-Botschaft.

Ich

Bonus: Wie habt ihr euren letzten Streit gelöst?

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
W3408-4



© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.