

**HANDOUT 9.3**

# Und jetzt du! (1)



Mache den Selbsttest und finde heraus, wie du dich in schwierigen Situationen verhältst. Lies dir die Situationen durch und kreuze für jede Situation an, wie du dich am ehesten in dieser Situation verhalten würdest. Zähle die Symbole am Ende zusammen und lies dir den Text durch, von dem du die meisten Symbole gesammelt hast. Viel Spaß!

**Hier geht's los**

**Situation 1:**

Du bist in einem Café und stehst in der Schlange um an der Theke etwas zu bestellen. Dabei beobachtest du, wie der Kellner eine Person im Rollstuhl, die an der Seite steht und auch etwas bestellen möchte, nicht bedient.

Krasser Fall von Diskriminierung! Du gehst nach vorn und sagst laut zum Kellner: "Hey, sag mal, siehst du die Frau im Rollstuhl nicht! Sie will auch was bestellen!" 

Oh je, wie fühlt sich die Person im Rollstuhl wohl? Du versuchst Blickkontakt aufzunehmen und gehst zu ihr rüber, um zu fragen, ob du etwas für sie mitbestellen kannst. 

Wie unangenehm! Du fühlst dich in der Situation nicht wohl und überlegst: Will die Person im Rollstuhl überhaupt etwas bestellen? Ignoriert der Kellner sie absichtlich? Du wartest lieber mal ab... und besprichst die Situation am nächsten Tag mit deiner besten Freundin. 

**Situation 2:**

Du triffst einen alten Freund nach langer Zeit zufällig wieder und dir fällt auf, dass er sich plötzlich in seiner Kleidung und seinem Verhalten sehr verändert hat. Er trägt Kleidung, von einer Marke, die du als rechtsextrem erkennst.

Du gehst auf ihn zu und sagst: "Hey, was soll das denn?? Warum trägst du so komische Kleidung? Bist du jetzt 'n Nazi oder was?" 

Du bist verunsichert und sagst, als er dich anspricht: "Oh, hi - hätte dich fast nicht mehr wieder erkannt." 

Du wechselst schnell die Straßenseite und erzählst am Abend deinen Freundinnen davon. 

**Rückseite**

**HANDOUT 9.3**

## Und jetzt du! (2)



HANDOUT 9.3

## Und jetzt du! (3)



MINDESTENS 2

**Deine Stärke: Schnell aktiv werden und handeln**

Du greifst in schwierigen Situationen blitzschnell ein und sagst sofort deine Meinung, wenn du Ungerechtigkeit oder Ausgrenzung beobachtest. Das ist mutig!

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um die Situation erst einmal zu beobachten, nachzufragen und Unterstützung zu holen.



MINDESTENS 2

**Deine Stärke: Nachfragen und Mitgefühl zeigen**

Du kannst dich gut in andere Menschen hineinversetzen. Bevor du handelst, versuchst du zu verstehen, wie sich die Person fühlt und überprüfst alle Informationen, die du hast. Das ist eine gute und wichtige Eigenschaft!

Manchmal kann es aber wichtig sein, in der Situation direkt selbst zu handeln oder schnell Hilfe zu holen.



MINDESTENS 2

**Deine Stärke: Unterstützung holen und dich austauschen**

Du bist sehr aufmerksam und beobachtest eine Situation ganz genau. Du tauschst dich mit anderen aus und weißt, wann und wie du Unterstützung holen kannst! Das ist wichtig!

Manchmal kann es wichtig sein, in einer Situation sofort zu handeln, oder nachzufragen, wie es der betroffenen Person geht.