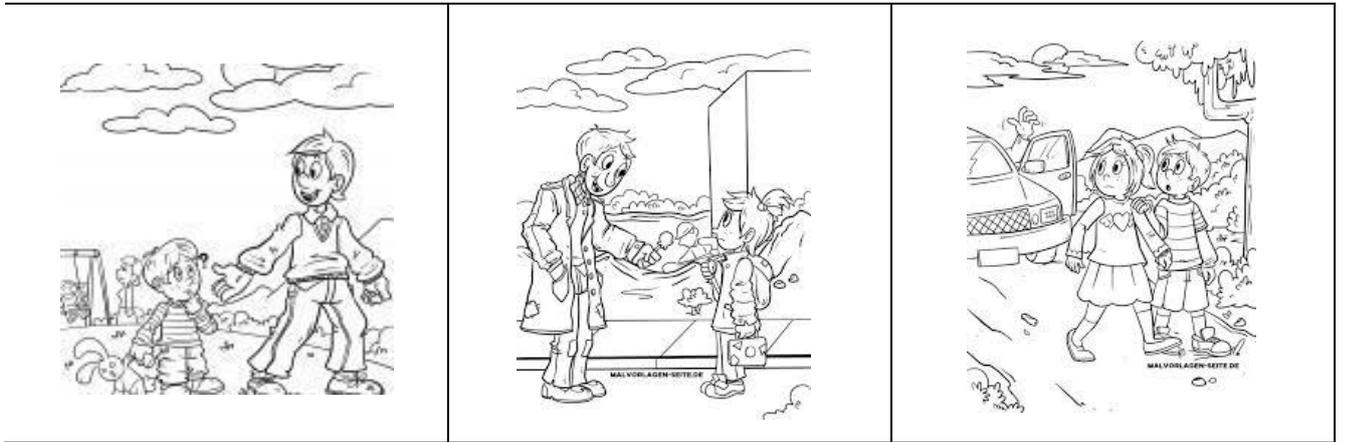


## Nein heißt Nein! Und Stopp heißt Stopp! Wir akzeptieren und setzen Grenzen.



Es ist wichtig, dass du NEIN und STOPP sagen kannst!

Wenn dir eine Situation so richtig komisch vorkommt, dann höre auf dein Bauchgefühl. Dabei ist es egal, ob dich jemand Fremdes, jemand Bekanntes oder Verwandtes oder Freund oder Freundin zu etwas überreden will. Wenn du dir denkst, dass da etwas absolut nicht stimmt, dann machst du es nicht. Sprich danach unbedingt mit einem Erwachsenen darüber. Das können natürlich deine Eltern oder Großeltern sein, aber auch die Erwachsenen in der Schule helfen dir gerne.



Nein und Stopp sagen muss geübt werden, denn vielen Menschen, egal ob klein oder groß, fällt das tatsächlich schwer – vielleicht gehörst du auch dazu. Jede Person ärgert sich einmal über einen anderen oder der andere über dich. Das ist nicht schön, aber leider passiert das. Schnell kann daraus ein Streit entstehen, manchmal sogar ein richtig heftiger. Damit Worte nicht zu böse werden oder noch schlimmer es zu Handgreiflichkeiten kommt, musst du rechtzeitig einschreiten und laut und deutlich Stopp sagen. Aber auch du selbst musst ein Stopp akzeptieren und aufhören. Dann können beide versuchen, in Ruhe über das Problem nachzudenken und miteinander zu sprechen.

