

STOP MOBBING - **STAY POSITIVE**



Die Challenge

STOP MOBING...

Ziel: Kein Mobbing mehr in der Schule!

REGELN:

- Kein Lästern!
- Sei nett zu anderen (bleibe DU das Vorbild!).
- Sprich mit anderen, wenn es Probleme gibt.

Wie geht das?

1. Trage das Armband am Handgelenk.
2. Lästerst du über jemanden, wechsele das Armband auf das andere Handgelenk.
3. Siehst du, dass jemand geärgert wird, hilf oder sag es einer Lehrkraft. Wenn du nichts machst, wechsele das Armband.
4. Wechsele das Armband auch, wenn du jemandem sagst, dass er das Armband wechseln soll.
Es ist wichtig, dass Du bei Dir selbst anfängst.

BLEIB POSITIV...

Ziel: Positives am (Schul-)Tag wahrnehmen.

REGELN:

- Nicht über Dinge klagen, die du nicht ändern kannst. (Beispiel: "Ich mag den Montag nicht" oder "Wieder so doofes Wetter draußen.")
- In Situationen nicht nur sagen, was alles schlecht ist. Stattdessen auch aktiv mitmachen und nach Lösungen suchen.
- Denke auch immer mal wieder an die guten Dinge und sei dankbar für das, was du hast.

Wie geht das?

1. Beklagst du dich -einfach nur um zu klagen-, wechsele das Armband auf das andere Handgelenk.
2. Wechsele auch dann das Armband, wenn du bei Problemen nicht nach Lösungen suchst.

Wann ist die Challenge geschafft?

Trage das Bändchen **21 Tage lang, ohne ein einziges Mal gewechselt zu haben!** Musst du es wechseln, beginnt die Challenge von vorn. Erfahre, wie ein Priester sogar eine ganze Gemeinde mit der Bänder-Challenge zum Umdenken bewegt hat. Die Geschichte dazu sowie noch mehr Informationen findest du unter:

<https://staerken.net/methoden/staerkenband-challenge>