

Stopp sagen – klar, ruhig und bestimmt

Klasse 5 | Name (freiwillig): _____ | Datum: _____

Hinweis für Lehrkräfte:

Dieses Arbeitsblatt eignet sich für Einzel- oder Partnerarbeit (ca. 15–20 Min.). Die Schreibaufgabe kann auch mündlich besprochen werden. Bitte keine Kinder aufrufen, die gerade selbst eine schwierige Situation erleben.

Was bedeutet „Stopp sagen“?

Ein klares „Stopp“ bedeutet: Ich zeige, dass mir etwas nicht passt – freundlich, ruhig und bestimmt. Stopp sagen darf ich immer, wenn sich etwas für mich nicht richtig anfühlt.

„Meine Grenze ist wichtig. Ich darf Stopp sagen.“






Wann darf ich Stopp sagen?

Kreuze an, was auf dich zutreffen kann:

- ☐ Jemand macht etwas, das mir nicht gefällt.
- ☐ Jemand sagt etwas, das mich verletzt.
- ☐ Jemand kommt mir zu nah.
- ☐ Ich fühle, dass mir etwas zu viel wird.
- ☐ Jemand nimmt etwas ohne zu fragen.
- ☐ Ich bin unsicher und möchte kurz innehalten.

Meine 5 Mittel für ein klares Stopp

Körpersprache ist die Art, wie ich mich halte, schaue und bewege. Ein „Stopp“ wirkt am stärksten, wenn alle fünf Mittel zusammenspielen:

	1. Blick	Ich schaue klar und ruhig in die Augen – nicht weg, nicht starr.
	2. Mimik	Mein Gesichtsausdruck zeigt: Ich meine das ernst.
	3. Gestik	Ich hebe die Hand oder zeige mit einer Geste: Halt.
	4. Haltung	Ich stehe aufrecht und stabil. Ich wirke sicher.
	5. Stimme	Ich sage ruhig und deutlich: „Stopp, das möchte ich nicht.“

Mein Stopp – Schritt für Schritt

1. Ich stehe stabil. Meine Füße stehen fest auf dem Boden.
2. Ich schaue klar. Mein Blick ist ruhig und bestimmt.
3. Ich sage deutlich: „Stopp, das möchte ich nicht.“
4. Ich wiederhole es, wenn nötig.
5. Ich hole Hilfe, wenn meine Grenze nicht respektiert wird.

Mein persönlicher Stopp-Satz

Denke an eine Situation aus dem Schulalltag, in der ein Stopp hilfreich wäre – in der Pause, im Klassenraum oder auf dem Schulweg. Schreibe einen Stopp-Satz, der zu dir passt.

Mein Stopp-Satz lautet:

Denk daran:

Ein Stopp muss nicht laut sein. Aber er darf gehört werden. Du hast das Recht, deine Grenzen zu benennen.