





Brief an dich – von I-Ke („Stopp sagen – klar & fair“)

Hallo du!  

Manchmal passiert etwas, das sich nicht gut anfühlt  .
Vielleicht sagt jemand etwas Gemeines  oder macht etwas, das du nicht
möchtest   .

Dann darfst du Stopp sagen!  










Wenn du Stopp sagst, heißt das:

 Du schützt dich.

 Du bleibst ruhig.

 Du wirst ernst genommen.

✨ So kannst du Stopp sagen:






- 1 Schau die Person an .
- 2 Sprich laut und klar  : „Stopp, das möchte ich nicht!“ .
- 3 Mach einen Schritt zurück  .
- 4 Hol dir Hilfe, wenn du sie brauchst    .

☀️ Merke dir:

 Du darfst Nein sagen!

 Du bist nicht gemein.

  Du bist mutig!  

Wenn du Fragen hast  oder dir etwas komisch vorkommt  , dann sprich mit
mir oder mit jemandem, dem du vertraust  .
Ich höre dir zu   und helfe dir.

Ganz liebe Grüße  

Ingo Kehe

 I-Ke – Kommunikation & Haltung 