

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 