

## 4. SELBSTCHECK UND ANLAUFSTELLEN

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

in der Tabelle unten sind einige Verhaltensweisen und Möglichkeiten genannt, die im Zusammenhang mit unserem Thema „Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Lebens-Situationen“ wichtig sind. Du sollst nur für dich selbst feststellen, welche du schon „beherrschst“ oder nutzt und welche du vielleicht noch ein bisschen ausbauen möchtest!

Kreuze bitte entsprechend an: \*

	1 ++	2 +	3 +/-	4 -	5 --
1. Ich finde mich grundsätzlich o.k.					
2. Ich kann meine Probleme normalerweise ganz gut lösen.					
3. Ich bin stolz auf mich, wenn ich etwas gut hingekriegt habe.					
4. Ich kann mich klar und deutlich ausdrücken - ich kann anderen meine Meinung sagen, ohne beleidigend zu werden.					
5. Ich kann sehen / hören / „riechen“, wenn eine Situation für mich oder für andere bedrohlich ist oder wird.					
6. Ich weiß, was mir gut tut, wenn`s mal nicht so rund läuft.					
7. Ich hab Leute, denen ich mich zugehörig fühle.					
8. Es gibt (auch in der Schule) Leute, die mich unterstützen.					
9. Ich kenne (auch in der Schule) Menschen, denen ich vertraue.					
10. Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme und wen ich dazu ansprechen muss – auch oder gerade in der Schule.					

\* 1++ heißt, dass die Aussage voll und ganz stimmt / auf dich zutrifft.



1. Wenn du mehr als ein- oder zweimal über „3“ liegst, überleg bitte:

- Wie könntest du das ändern?
- Wer könnte dich dabei unterstützen?

2. Möglichkeiten sind z. B.

an der Schule:

Verbindungslehrerkraft .....

Schulsozialarbeiterin/Schulsozialarbeiter .....

Beratungslehrerkraft .....

eine Lehrerin/ein Lehrer, der/dem du vertraust .....

außerhalb der Schule:

Jugendsachbearbeiterin/Jugendsachbearbeiter der Polizei.....

Telefonseelsorge

T 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (24 h ansprechbar, anonym, kostenlos)

Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)

T 111 0 333, montags bis samstags, 14.00 - 20.00 Uhr  
(anonym, kostenlos samstags beraten Jugendliche)

Wenn du konkret Beratung zum Thema Radikalisierung brauchst

Kompetenzzentrum gegen Extremismus in Baden-Württemberg (**konex**)

- Allgemeine Fragen: T 0711/279-4556  
E [konex@im.bwl.de](mailto:konex@im.bwl.de)
- Ausstiegsberatung Rechtsextremismus: T 0711/279-4544
- Ausstiegsberatung Islamismus: T 0711/279-4555  
E [ausstiegsberatung@konex-bw.de](mailto:ausstiegsberatung@konex-bw.de)