

## WIEDERGUTMACHUNG



Bei manchen Aktivitäten aus der Toolbox hast du vielleicht gemerkt, dass du selbst schon mal gewalttätig warst. Das kann jedem mal passieren, manchmal ohne es zu merken. Wenn man jemanden verletzt hat, ist es wichtig, das zuzugeben und um Entschuldigung zu bitten. Dann kann man versuchen, das Vertrauen wieder aufzubauen.

- 1 **Erkennen:** Nimm dir einen Moment Zeit, um über eine Situation nachzudenken, in der du vielleicht gewalttätig warst, auch wenn es unbeabsichtigt war.
- 2 **Wiedergutmachung:** Wähle eine oder mehrere Wiedergutmachungskarten, mit denen du versuchst, das Vertrauen wieder aufzubauen. Du kannst dir auch deine eigenen Wiedergutmachungsideen ausdenken.



Dem Anderen Zeit  
und Raum lassen

Eine  
Entschuldigung  
schreiben

Die Person fragen,  
was sie braucht

Eine gemeinsame  
Aktivität vorschlagen,  
um die Beziehung  
wieder aufzubauen

Dem anderen  
etwas Gutes tun

Über das  
Geschehene  
diskutieren, um es  
besser zu verstehen

Dem anderen  
zuhören, ohne ihn  
zu unterbrechen

