

DIGITALE SELBSTBEHAUPTUNG UND ZIVILCOURAGE IM NETZ

Vielleicht kommst du einmal in die Situation, dass du dich verteidigen musst, auf der Straße, dem Schulhof oder aber im Internet. Dann ist es besser, du bist gut vorbereitet.

Wie eine gute Selbstbehauptung – auch digital – aussehen kann, werden wir uns heute erarbeiten.



1. **OFFLINE** – Überlegt euch, wie man sich wehren kann, wenn man beispielsweise auf der Straße angegriffen wird. Tragt eure Strategien in die Spalte „OFFLINE“ ein.
2. **ONLINE** – Überlegt euch, wie ihr euch analog dazu im Internet wehren könnt und tragt eure Ideen in die Spalte „ONLINE“ ein.

Selbstbehauptung	OFFLINE	ONLINE
deeskalieren	aus dem Weg gehen, ignorieren, „Lass mal...“ „Bitte...“	Dienst schließen, ignorieren, App verlassen, Person sperren
konfrontieren	aufrechte Haltung, ernster Blick feste Stimme, „Lass das! Hör auf!“	„Hör auf!“, „Es verletzt mich, wenn...“ (persönlicher Kontakt), nicht beleidigen
Hilfe holen	„Wenn du jetzt nicht aufhörst,...“, möglichst ankündigen	Person melden, an Admin wenden, Hilfsangebote von Online-Diensten (z.B. Juuport.de), Hilfe bei Freunden, Familie, Lehrkräften suchen

3. **FALLBEISPIELE** – Überlegt euch, wie Handlungsmöglichkeiten der Selbstbehauptung in eurem Beispiel online aussehen könnten und stellt sie euren Klassenkamerad*innen vor.
