

A photograph showing several storm petrels flying over a dark, turbulent sea with white-capped waves. The birds are in various stages of flight, some appearing to land or take off from the water. The overall mood is dramatic and powerful.

**Sturmsegler - gegen psychische Gewalt e.V.**

## **Sturmsegler Basis-Infos**

**Uta Pook und Barbara Motschenbacher  
im September 2014**

# Die Gewalt der Worte



„doof“



„wertlos“



„Nutte“



„häßlich“



„dumm“



„Idiot“



„Depp“



„Schlampe“

Quelle: Weapon of Choice project,  
[www.hurtwords.com](http://www.hurtwords.com)

# Welche Gefühle löst psychische Gewalt aus?



Wut

Verletztheit

Angst

Entwür-  
-digung

Einsam-  
keit

Schuld

Aggression

Trauer

Ohn-  
macht

Scham

Rachelust

Demü-  
tigung

Lebens-  
müdigkeit

Ausge-  
grenztheit

...

# Alternative zu Gewalt



## **Gewalt**

Kennzeichen:

- Macht über jemanden ausüben
- Den Willen des anderen beeinflussen
- Sich abreagieren
- Tue... für mich, sonst...!

Wirkung:

- Löst Angst und Stress aus
- Führt zu Fehlern
- Kann zu Krankheit führen

## **Gütige Strenge, Grenzen setzen**

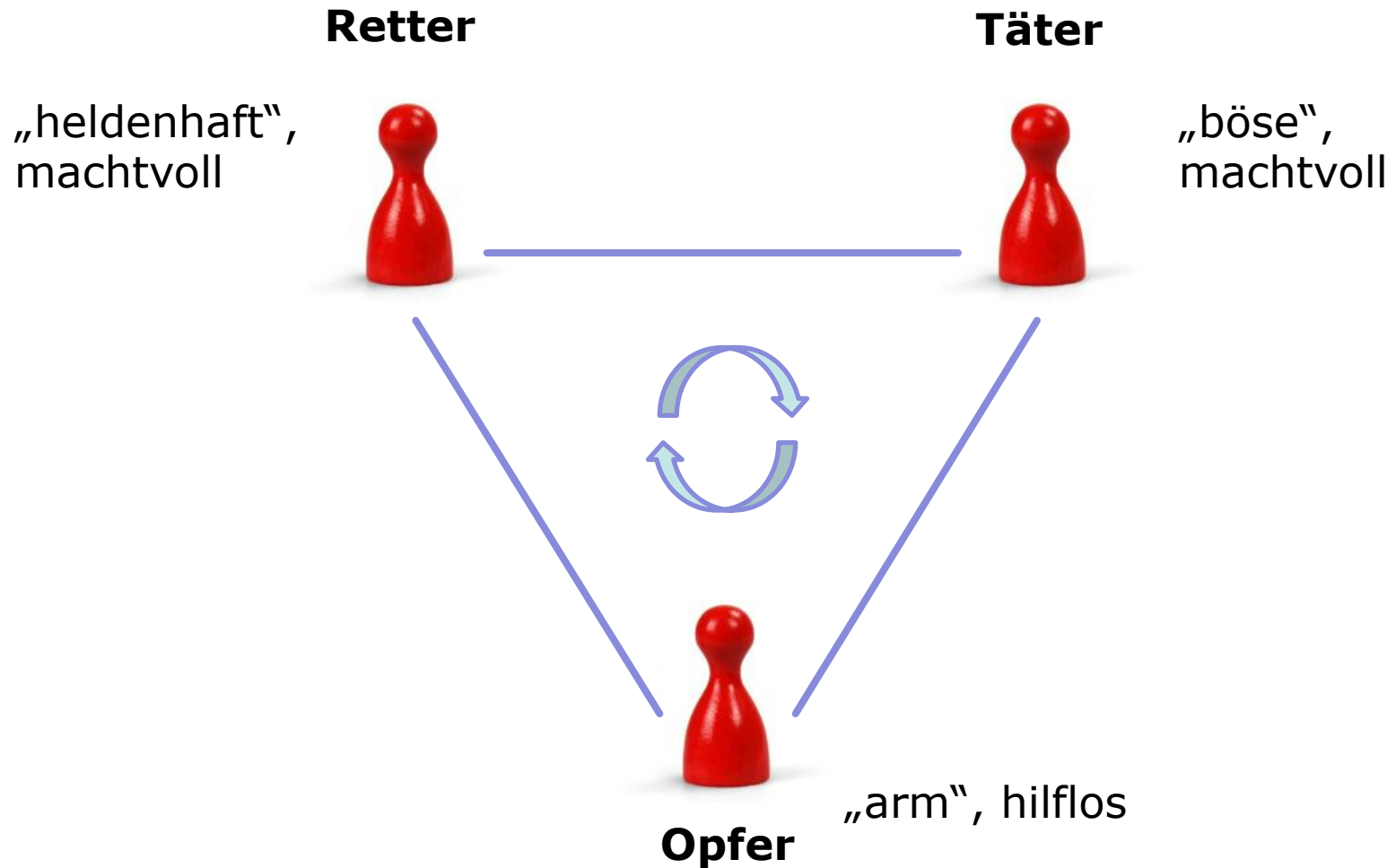
Kennzeichen:

- Respekt voreinander
- Einhalten von Regeln fordern, aber auch den Menschen und seine Situation beachten
- Unterstützung geben
- Klar aussprechen, was ok ist und was nicht

Wirkung:

- Bewirkt Respekt und Vertrauen
- Führt zu Spaß am Lernen
- Führt zum Aufblühen

# Das Drama-Dreieck



Modell aus der Transaktionsanalyse

# Wege aus psychischer Gewalt



- Stabilisierung und Befähigung des Opfers
  - Informationen, z.B. Internet, Bücher, Vorträge
  - Beratungsbedarf klären (Polizei, Anwalt, Therapeut)
  - Umgang mit den Emotionen und Aufbau von Schutz
  - Kontakt suchen zu Menschen, die zu einem passen
  - Beziehung zum eigenen Lebenswerk entwickeln, Fokus darauf
- Sensibilisierung und Befähigung des Umfelds
  - Führungskraft / Lehrer / Personen mit hohem Einfluss
  - Freunde / Kollegen / Angehörige / Personen des Vertrauens
- Umgang mit dem Täter
  - Keine Alleingänge. Kompetente Unterstützung ist nötig.  
Umsetzung durch Autoritätspersonen oder -institutionen.

80 %

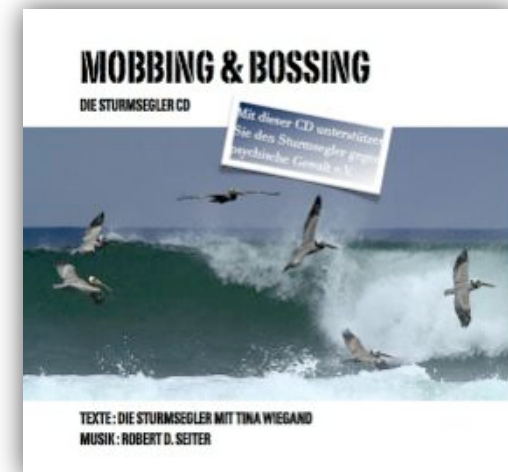
20 %

Aufmerksamkeit, Energie & Zeit:

# Das bieten die Sturmsegler an



- **Informationen, Literaturhinweise und Links** auf unserer Internetseite [www.sturmsegler.org](http://www.sturmsegler.org)
- **Referenten** für Vorträge, Konferenzen, Podiumsdiskussionen
- **Sturmsegler Newsletter**
- **Doppel-CD „Mobbing und Bossing“**
  - CD 1: Vertiefende Informationen zu Mobbing und Bossing
  - CD 2: Emotionastics-Übungen und Phantasiereise
  - Booklet: Praktische Übungen und Tipps zur Unterstützung und Stabilisierung



29,90 €