Side-Step-Technik

Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlage *Umgang mit Konflikten 4*
Ziel	Die Schülerinnen und Schüler erfahren Handlungsmöglichkeiten, um aus Konfliktsituationen aussteigen zu können.
Sozialform	Plenum, Partnerarbeit
Durchführung	Die Lehrperson führt in das Thema ein und gibt den Schülerinnen und Schülern den Auftrag, in Kleingruppen oder in Partnerarbeit über aktuelle Konfliktsituationen in ihrem schulischen Umfeld nachzudenken. 1. Die Schülerinnen und Schüler sammeln Konfliktsituationen und notieren diese auf Karteikarten (eine Karte pro Konfliktsituation). • Für die Weiterarbeit können die Karteikarten entweder für alle sichtbar und zugänglich in der Klasse aufgehängt werden oder sie bleiben bei den Schülerinnen-/Schülergruppen auf dem Tisch. 2. Nun stellt die Lehrperson die Side-Step-Technik vor: „Oft schaukelt sich ein Konflikt auf. Diese Methode kann euch helfen, in einem Konflikt Abstand zu gewinnen, wenn ihr merkt, ihr werdet sehr wütend oder aggressiv." • Innehalten: Stell dir ein Stoppschild vor, atme aus. • Einen Schritt auf die Seite machen: Mach (geistig) einen Schritt zur Seite. • Die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten: Betrachte die Situation aus einer anderen Position. Frag dich: „Ist es das wert? Möchte ich meine Energie dafür verwenden? Wie sehen andere die Situation?" 3. Die Schülerinnen und Schüler wählen nun die Karteikarten aus, für die sie diese Deeskalationsmethode als sinnvoll erachten. In Kleingruppen spielen sie die Konfliktsituationen nach und versuchen die Side-Step-Methode anzuwenden. 4. Die Erfahrungen aus dieser Übung können im Plenum reflektiert werden, einzelne Szenen können vor der Klasse vorgespielt werden. 5. Zur Wiederholung und Vertiefung können die Schülerinnen und Schüler die Kopiervorlage *Umgang mit Konflikten 4* in Einzelarbeit bearbeiten.
Hinweis	Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern können noch andere Tipps zur Deeskalation gesammelt werden.

In Anlehnung an die Übung „Side-Step-Technik" aus den ePOP-Materialien ePOP4 – Konflikte, S. 19. Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der Pädagogischen Hochschule Österreich (hepi). Abgerufen am 11. Dezember, 2025, von https://www.dropbox.com/sh/b8xhjwnuh8volvs/AAD49SEiUEDMmfWw89kR4xgNa/ePOP%204%20Konflikte_DRUCK.pdf?dl=0

Side-Step-Technik

Die Side-Step-Technik bietet dir eine hilfreiche Möglichkeit, aus Ärger- und Wutsituationen auszusteigen. Du kannst sie anwenden, wenn du merkst, dass dich eine Sitation zunehmend stresst, du sehr genervt bist oder dich ärgerst.

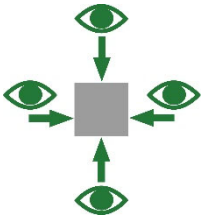
1. **Innehalten:** Stelle dir ein Stoppschild oder etwas Ähnliches vor. Woran musst du denken, wenn du innerlich „Stopp" rufst? Welches Bild oder Symbol bedeutet für dich „Stopp" und fällt dir sofort ein? Male, skizziere oder beschreibe dieses innere Bild:



2. **Einen Schritt auf die Seite machen:** Mach (geistig) einen Schritt zur Seite. Alternativ könntest du auch deine Körperhaltung, deine Blickrichtung oder die Postion deiner Arme verändern. Welche Möglichkeiten fallen dir noch ein, um in solchen Situationen Abstand nehmen zu können?



3. **Die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten:** Betrachte die Situation aus einer anderen Position. Frag dich: „Ist es das wert? Möchte ich meine Energie dafür verwenden? Wie würde xy die Situation einschätzen?"



4. Denk an eine Person, der du vertraust und der du zutraust, dass sie Konfliktsituationen gut aus verschiedenen Perspektiven betrachten kann. Wer ist diese Person? Sind es vielleicht mehrere Personen? Wenn du möchtest, kann du hier den/die Namen dieser Person/Personen notieren:

In Anlehnung an die Übung „Side-Step-Technik" aus den ePOP-Materialien ePOP4 – Konflikte, S. 19. Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der Pädagogischen Hochschule Österreich (hepi). Abgerufen am 11. Dezember, 2025, von https://www.dropbox.com/sh/b8xhjwnuh8volvs/AAD49SEiUEDMmfWw89kR4xgNa/ePOP%204%20Konflikte_DRUCK.pdf?dl=0

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg