



Arbeitsblatt

WENN DIE LIEBE WEH TUT: ALARMSIGNALE UND RAT

Du hast von deiner Lehrperson dieses Arbeitsblatt bekommen. Wir wünschen dir eine spannende Diskussion.

Ratschlag schreiben

1. Wenn dein Vorname mit **A bis E** beginnt, lese die Aussage von Michael und gebe ihm einen kurzen Ratschlag:
Michael (17) schreibt:
«Laura macht mir schon wieder Vorwürfe, weil ich mit meinen Kollegen an den Fussballmatsch gehen will. Dabei habe ich das mit ihr vor einer Woche besprochen und mit meinen Kollegen schon lange abgemacht. Ich bin so wütend, dass ich ihr eine runterhauen könnte!»
2. Wenn dein Vorname mit **F bis L** beginnt, lese das Problem von Erica und gebe ihr einen kurzen Ratschlag:
Erica (15) sagt:
«Leo will mit mir Sex haben. Er macht wirklich Druck. Aber ich will noch nicht. Er sagt immer: Was er wolle, sei normal. Aber dass ich nicht will, das versteht er nicht»
3. Wenn dein Vorname mit **M bis Q** beginnt, lese das Dilemma von Lisa und gebe ihr einen kurzen Ratschlag:
Lisa (18) schreibt:
«Ich bin seit 2 Jahren mit Mauro zusammen. Am Anfang war alles wunderschön. In letzter Zeit hat er sich aber total verändert. Plötzlich tut er mir weh, dann entschuldigt er sich. Für eine kurze Phase ist alles wieder in Ordnung, bis er das nächste Mal ausrastet und mich wieder verletzt mit Worten, aber auch mit Schlägen. Ich hoffe immer noch, dass alles gut wird. Ich kann mir nicht vorstellen, ohne Mauro zu leben, aber es geht mir zunehmend schlechter und ich habe Angst»
4. Wenn dein Vorname mit **R bis Z** beginnt, lese die Geschichte von Victor und gebe ihm einen kurzen Ratschlag:
Victor (15) schreibt:
«Ich war mit Nadine ein Jahr zusammen. Nun haben wir uns getrennt, weil ich mich in ein anderes Mädchen verliebt habe. Seither schreibt sie mir eine Menge Liebesnachrichten und tut darin so, als wären wir noch ein Paar, wie das ganze letzte Jahr. Als ich nicht reagiert habe, hat sie mir zurückgetextet: 'Bleib bei mir, sonst bringe ich mich um'»



Sich austauschen

5. Nun bildet ihr eine Gruppe mit jenen, die für die gleiche Frage einen Rat geschrieben haben. In der Gruppe liest jeder von euch die eigene Antwort vor. Falls ihr unterschiedliche Meinungen habt, wie Michael, Erica, Lisa oder Victor ihr Problem lösen sollten, versucht ihr eure Differenzen zu erklären und eure Position zu begründen.
6. Versucht ihr nun aufgrund von euren Antworten und eurer Diskussion mehrere Ratschläge zu formulieren, die nützlich sind, um Probleme und Konflikte in einer Beziehung zu entschärfen. Die Ratschläge, die für dich stimmen, schreibst du hier auf:

Ratschlag 1:

Ratschlag 2:

Alarmsignale erkennen

7. Welche unguten Gefühle deuten darauf hin, dass jemand in einer Liebesbeziehung Probleme hat? Versucht in der Gruppe mehrere ungute Gefühle zu nennen, die für eine schwierige Liebesbeziehung sprechen. Die unguten Gefühle, die deiner Meinung nach besonders wichtig sind, schreibst du hier auf...

Ungutes Gefühl 1:

Ungutes Gefühl 2:

feel-ok.ch

8. Welche unguten Gefühle für eine schwierige Beziehung sprechen, kannst du auf [feel-ok.ch/gjp-freundindir](https://www.feel-ok.ch/gjp-freundindir) lesen. Vermisst du auf deiner Liste ein ungutes Gefühl, das deiner Meinung nach wichtig ist? Falls ja, kannst du hier deine Liste ergänzen.

Ungute Gefühle:

9. Zurück zu den Geschichten von Michael, Erica, Lisa und Victor. Auch Dr. Liebe hat dazu eine Antwort geschrieben. Falls du auf [feel-ok.ch/gjp-drliebe](https://www.feel-ok.ch/gjp-drliebe) Ratschläge von Dr. Liebe liest, die du dir merken willst, schreibe sie hier auf...

Weitere Ratschläge: