

## Fairness & Emotionen

# Strategien zum Fairen Gewinnen und Verlieren

### Verhaltensstrategien zum Fairen Gewinnen:

- Ich freue mich über den Sieg und lasse meine Gefühle auf natürliche Weise freien Lauf (Lachen, Jauchzen, Jubeln etc.)
- Ich gratuliere meiner Gegenspielerin trotz ihrer Niederlage und werte die Leistung als gut
- Ich muntere meinen Gegenspieler auf und danke ihm für das Duellieren
- Ich gebe der Verliererin sofort die Hand und zeige ihr somit Respekt und gehe meinen Weg
- Ich freue mich über den Sieg, erniedrige aber in meinem Siegeswahn nicht meine Gegner
- Ich darf Freude zeigen, ohne dass ich einen faulen Kommentar über die Verliererin mache
- .....

Das Ziel eines Fairen Gewinnens ist grundsätzlich:

**Freude an der erbrachten Leistung, einem Sieg deutlich zeigen, ohne den Respekt des Gegners zu verlieren.  
Gewinnen ja, aber mit Stil und Anstand!!**

### Verhaltensstrategien zum Fairen Verlieren:

- Ich gebe dem Sieger die Hand und gratuliere zum Sieg
- Nach dem Handschlag gehe ich für kurze Zeit meinen Weg, und rede mit Niemandem, ich will meine Ruhe haben
- Ich gehe bewusst nicht zu den Siegern und stachle diese an, ich sammle mich kurz und bringe meine Emotionen runter
- Ich gratuliere zum Sieg, würdige die Leistung und suche nicht nach Ausreden
- Ich gehe in meiner Emotion zuerst meinen Weg, ich will alleine sein, dann aber gratuliere ich per Handschlag der Siegerin.
- Ich stelle mir bewusst vor, dass es eben „nur“ ein Spiel war und es im Leben Wichtigeres gibt, trotzdem akzeptiere ich meine Niederlage und würdige den Sieg meines Gegenübers
- Ich wende mich in meiner Frustration bewusst einer guten Freundin, einem guten Freund zu und bleibe dort oder rede über meine Gefühle

- Ich rege mich auf, aber vor allem über mich, und nicht über die anderen. Ich rege mich alleine in den nächsten fünf Minuten ab, erst dann gehe ich wieder zu meinen Mitschülerinnen und Mitschülern

Das Ziel eines Fairen Verlierens ist grundsätzlich:

**Ich darf Emotionen zeigen, vertusche meine Gefühle nicht, akzeptiere aber die Niederlage und anerkenne die bessere Leistung meines Gegenübers. Ich raste nicht aus und versuche meine Emotionen in den Griff zu bekommen.**

Meine persönlichen Strategien zum Fairen Gewinnen und Verlieren:

- .....  
.....  
.....
- .....  
.....  
.....  
.....

Und wie gehe ich mit der Spielleitung (Schiedsrichter) um?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

