



# AwareNessi

Das fantastische Security Activity Book  
für Kinder und Erwachsene



©Deutsche Telekom Security GmbH – Magenta Security AwareNessi / Marke der Deutschen Telekom AG

Stark und sicher durchs Leben:  
**Keine Chance  
für Gefahren und  
Gewalt**

**Von Mobbing bis Manipulation**  
AwareNessi erklärt  
die wichtigsten Begriffe

**Ganz schön was los hier**  
Trainiere richtiges Verhalten  
in brenzligen Situationen

**Jetzt wird gerangelt**  
Spielerisch kämpfen gegen  
schlechte Stimmung

# INHALT

- 3** **Geschichte**  
Schubserei im Skatepark
- 4** **AwareNessi erklärt**  
Kinderfragen einfach beantwortet
- 6** **Spiel & Spaß**  
Basteln: Anti-Stress-Knetball
- 8** **Spiel & Spaß**  
Malt Karate-AwareNessi aus
- 9** **AwareNessi erklärt**  
Begriffe unter die Lupe genommen
- 10** **Spiel & Spaß**  
Starke Knoten-Power
- 13** **AwareNessi erklärt**  
Goldene Drachenweisheiten
- 14** **AwareNessi trifft**  
Manfred von Telekom
- 15** **Geschichte**  
Große Sorgen & ein helfender Drache
- 16** **AwareNessi erklärt**  
Alles auf einen Blick
- 17** **Security Parcours**  
Ganz schön was los hier
- 19** **Quiz**  
Für echte Deepfake-Profis
- 20** **Gesund & Topfit**  
Verführerischer Seelenschmeichler
- 21** **Gesund & Topfit**  
Jetzt wird gerangelt
- 22** **Spiel & Spaß**  
Lösungen

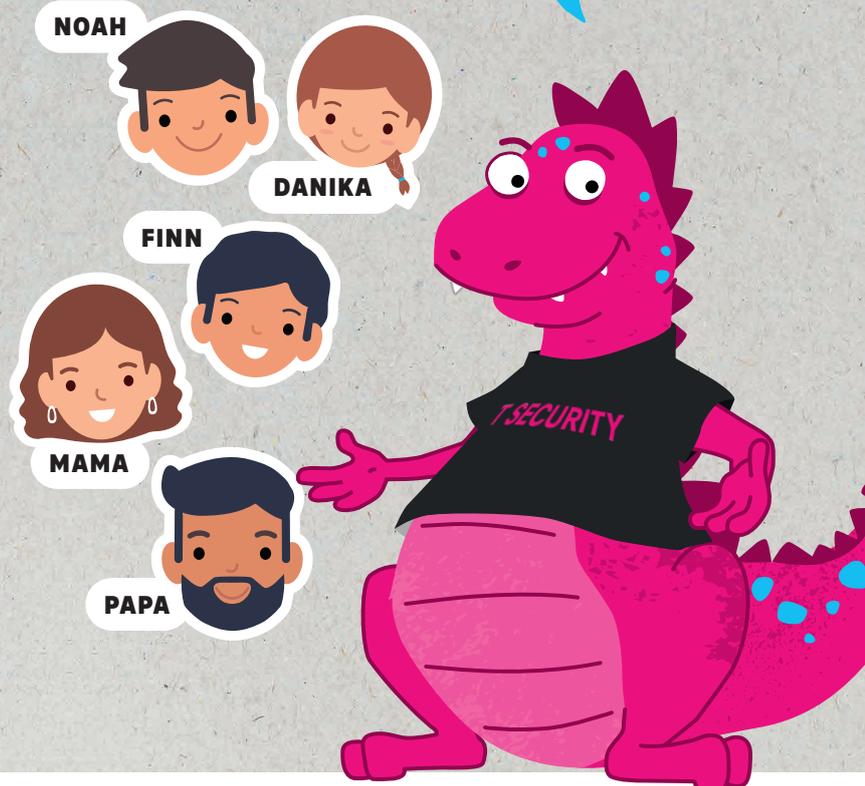
## LIEBE KINDER,

## liebe Erwachsene,

wie selbstbewusst seid ihr eigentlich? Könnt ihr gut Grenzen setzen und ganz deutlich „Nein“ sagen, wenn ihr etwas nicht möchtet? Wisst ihr, was zu tun ist, wenn euch eine Situation im Alltag gefährlich erscheint? Welche Situationen ich meine, wie ihr mit ihnen umgehen könnt und vor allem, wie ihr stets stark und sicher durchs Leben geht, erfahrt ihr in dieser Ausgabe.

AwareNessi

In diesem Heft kommt Danika in eine unangenehme Situation auf dem Skateplatz. Wie Noah und ich ihr helfen – und wie ihr selbst Stärke und Selbstvertrauen gewinnen könnt – erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.





# Schubserei im Skatepark



Danika und Noah dürfen heute mit AwareNessi gemeinsam zum Skatepark um die Ecke – ein riesen Spaß für alle! Während der Lieblingsdrache Noah ein paar coole Tricks zeigt, chillt Danika bei ein paar Schulfreundinnen am Rand auf einer Zuschauerbank.

**Plötzlich hört die Gruppe ein lautes: „Hey, Weicheier, ihr seid hier falsch – wenn ihr nicht skatet, dann geht weg!“** Ein Mädchen im Kapuzenpulli mit einem Skateboard hat sich vor ihnen aufgebaut und zischt sie böse an. „Wir können aber hier sitzen, oder? Wir stören doch niemanden“, sagt Danika leicht verunsichert. Sie steht auf, weil ihr die Unruhestifterin sonst so groß und bedrohlich vorkommt. Das gefällt dem Mädchen aber gar nicht. Mit voller Kraft schubst sie Danika, bis sie nach hinten fällt. „Blöde Zicken, ich hasse euch!“, fährt das Mädchen sie harsch an.

In diesem Moment kommt AwareNessi zu der Gruppe und versucht, sich erstmal ein Bild von der Situation zu verschaffen. Noah tröstet in der Zwischenzeit seine weinende Schwester und streichelt ihr über den Kopf. Nachdem einige Minuten vergangen sind und alle ihren Emotionen freien Lauf lassen konnten, nimmt AwareNessi Danika und Skatermädchen Sina zur Seite und lässt sie nacheinander erklären, wie es zum Streit kam – und was sie dabei empfunden haben. Dabei beobachtet der clevere Drache, wie sie immer ruhiger werden.

„Nach einem Streit ist es besonders wichtig, dass beide ihre Version erzählen dürfen. Darüber reden hilft außerdem, sich ein wenig zu beruhigen, stimmt’s?“, stellt AwareNessi augenzwinkernd fest. Danika und Sina schauen sich verblüfft an. „Du hast recht“, gesteht Sina. Der clevere Drache erklärt den beiden anschließend, wie wichtig es ist, sich nach einem Streit wieder zu versöhnen. Auch dass man sich entschuldigen sollte, wenn man jemand anderen verletzt hat – egal ob mit Worten oder mit den Händen. Und dann entschuldigt sich Sina tatsächlich bei Danika. Sie geben sich die Hand und Sina trottet sichtlich bedrückt nach Hause. Jetzt tut es den Geschwistern fast leid, als sie dem Mädchen hinterherschauen. AwareNessi verspricht, noch einmal mit Sina zu reden.



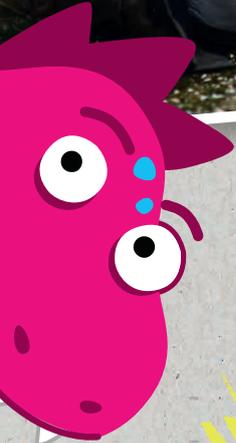
DANIKA



Niemand weiß danach eigentlich genau, warum **Sina so wütend geworden ist**

# Kinderfragen

→ einfach beantwortet ←



## Stimmt es, dass Gewalt nicht nur körperlich sein kann?



Ja, das ist richtig. Gewalt kann auch psychisch sein. Das bedeutet, dass jemand verletzende Dinge sagt oder anderen Menschen emotionalen Schaden zufügt. Zum Beispiel, wenn ein Kind von anderen ausgelacht oder in einer Gruppe ausgegrenzt wird. Eine spezielle Form für psychische Gewalt ist Mobbing. So nennt man es, wenn jemand immer wieder und über längere Zeit von anderen beleidigt oder ausgegrenzt wird. Auf Seite 9 erfahrt ihr mehr darüber.



## Wieso werden Menschen gewalttätig? Gewalt ist doch etwas Schlechtes!

Menschen können aus verschiedenen Gründen gewalttätig werden. Manchmal machen sie einfach ein Verhalten nach, das sie bei anderen sehen oder selbst schon erlebt haben. In anderen Fällen wissen sie vielleicht nicht, wie sie mit Wut oder Enttäuschung umgehen sollen und greifen dann zu Gewalt. Es ist wichtig zu verstehen, dass Gewalt nie eine gute Lösung für Probleme ist und es immer bessere Wege gibt, eure Konflikte zu lösen.



## Ich beobachte zufällig, dass ein anderes Kind in Gefahr ist. Was kann ich tun?

Das Wichtigste ist, nicht wegzuschauen! Wenn ihr sicher seid, dass ihr euch damit nicht selbst in Gefahr bringt, könnt ihr reagieren, indem ihr den Angreifer direkt ansprecht. Ein ganz lautes „Hey du, sofort aufhören!“ kann dafür sorgen, dass dieser erschrickt, unsicher wird und vielleicht sogar wegrennt. Auf jeden Fall müsst ihr aber auch einen Erwachsenen auf die Situation aufmerksam machen oder ihm zumindest danach davon erzählen.

Mein bester Freund hat mir erzählt,  
dass er in der Schule öfter von einem  
größeren Jungen geschubst wird.  
Wie kann ich ihm helfen?

**Nein!**



Hört dem Freund zu und ermutigt ihn erstmal, auf jeden Fall mit einem nahstehenden Erwachsenen (zum Beispiel einem Vertrauenslehrer oder den Eltern) über die Vorfälle zu sprechen. Zeigt ihm auch, dass ihr seine Freunde seid und ihn unterstützt. Heckt gemeinsam einen Plan aus, damit er beim Nachhauseweg oder auf dem Pausenhof nie allein ist. Wenn ihr als Freunde in der Gruppe und gemeinsam auftrittet, seid ihr automatisch stärker.

### Was mache ich, wenn mich eine fremde Person anspricht?

Bei Begegnungen mit fremden Menschen solltet ihr immer vorsichtig sein. Erzählt niemals persönliche Dinge über euch, zum Beispiel eure Namen oder wo ihr wohnt, und geht niemals, wirklich niemals, mit ihnen mit. Am besten merkt ihr euch auch die 3L-Fluchregel, falls euch fremde Menschen folgen: Lärm machen (laut um Hilfe schreien), Licht suchen (einen hellen, gut beleuchteten Ort) und Leute ansprechen, die euch helfen können.



### Kennt ihr schon die Nummer gegen Kummer?



Unter der Telefonnummer 116 111 können Kinder und Jugendliche mit Experten über ihre Probleme sprechen und bekommen Hilfe und Rat. Ganz anonym und kostenfrei.

Mehr Infos findet ihr auf  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)





Lasst mal

# DAMPF

ab!

→ So bastelt ihr euren Anti-Stress-Knetball ←

Streit mit der besten Freundin oder Ärger mit einem Lehrer? Manchmal kommt ihr in Situationen, die wirklich stressen können. Dieser kleine Knetball hilft euch beim Abreagieren und lässt euren Puls runterfahren. **Quetscht den Ball, knetet ihn, werft ihn mit Vollkaracho an die Wand** – und pffft ... Ärger wieder vorbei!



1.

Richtet euch zuallererst alle Dinge her, die ihr zum Basteln braucht. Nehmt euch dann die beiden Ballons zur Hand und schneidet sie an den schmalen Enden ab.



Zum Basteln eines Balles braucht ihr:

- 1 Frühstückstasche
- 2 verschiedenfarbige Luftballons
- Reis und Mehl zum Befüllen
- Teelöffel, Schere
- Permanentmarker



2.

Befüllt den Beutel mit Mehl und Reis. Am besten verwendet ihr beides, das ergibt eine hohe Stabilität. Je nach Größe des Ballons sollten ca. fünf bis sieben Löffel reichen.





### 3.

Nun formt ihr den befüllten Beutel zu einer Kugel und dreht ihn fest zu, sodass er nicht wieder aufgeht. Achtet darauf, dass sich keine Luftblasen bilden.



### 4.

Stopft den „Ball“ nun in einen der beiden Ballons. Das kann etwas fummelig sein. Fragt gerne um Hilfe, zu zweit funktioniert es besser. Drückt den Ball danach schön rund in Form.



### 5.

Über diesen Ball zieht ihr jetzt den zweiten Ballon – und zwar so, dass die Öffnung genau an der gegenüberliegenden Seite der anderen ist.



### 6.

Drückt das Ganze nun wieder in eine runde Form – und fertig ist euer Knetball. Schnappt euch den Permanentmarker und malt euren Gefühlen noch ein Gesicht auf den Ball.





# Macht euch **fit und stark!**

Es gibt sogenannte Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse wie Krav Maga, Judo oder Jiu Jitsu. Diese Kurse geben euch ein gutes Körpergefühl und stärken sowohl euer Selbstbewusstsein als auch eure Muskeln.

Ich hab Karate für mich entdeckt und bin ein großer Fan. Am allerbesten daran finde ich den Spruch:

**„Wir sind vor jedem Wettkampf Freunde und hinterher sind wir es auch wieder.“**



# Begriffe unter die **LUPE** genommen

## Mobbing

Kennt ihr das, wenn ein Kind von einer Gruppe anderer Kinder immer wieder gehänselt wird, ohne dass es dafür einen ersichtlichen Grund gibt? Wenn ein Mensch also oft und über eine lange Zeit absichtlich geärgert, beleidigt oder gar körperlich angegriffen wird, spricht man von Mobbing. Wichtig ist, dass ihr wisst, dass es ohne Mitläufer kein Mobbing gibt! Versucht also einmal zu überlegen, ob ihr – und vielleicht nur als Zuschauer – auch Teil von so einer Gruppe seid?



Habt ihr gewusst, dass es 12 Kinderrechte gibt, die in fast allen Ländern der Welt gelten. Zum Beispiel das Recht auf Schutz vor Gewalt. Das bedeutet unter anderem, dass Kinder keine Schläge bekommen dürfen.

## Diskriminierung

Stellt euch vor, dass ein Mädchen auf dem Fußballplatz nicht mitspielen darf, weil die coolen Jungs behaupten, dass Mädchen nicht kicken können. Ganz schön ungerecht, oder? Wenn Menschen zum Beispiel wegen ihres Geschlechts, ihrer Hautfarbe, ihrer Religion oder einer Behinderung nicht die gleichen Chancen wie andere haben oder schlechter behandelt werden, spricht man von Diskriminierung.

## Manipulation

„Jetzt komm endlich mit mir raus Fußball spielen! Bücher lesen ist sooo langweilig – und ich will keinen Langweiler zum Freund!“ So oder so ähnlich könnte jemand versuchen, euer Verhalten für den eigenen Vorteil zu beeinflussen. Manipulation ist also, wenn jemand dich zu etwas bringen will, das du eigentlich gar nicht tun oder glauben möchtest – nur damit er selbst das erreicht, was er will.



Wow

## Selbstbehauptung

Ihr könnt eure Wünsche gut einfordern und eure persönlichen Grenzen gegen Angriffe verteidigen? Dann habt ihr eine gesunde Selbstbehauptung! Ihr braucht dafür Selbstbewusstsein und eine starke Körpersprache. Ihr müsst Blicken standhalten, die Stimme erheben und euch groß machen können. Das, und wie man sich im Ernstfall verteidigt, könnt ihr lernen – zum Beispiel in einem Selbstverteidigungskurs wie Karate. Am besten wäre es aber, wenn es durch euer starkes Auftreten gar nicht zum Angriff kommt.



# Knoten-Power

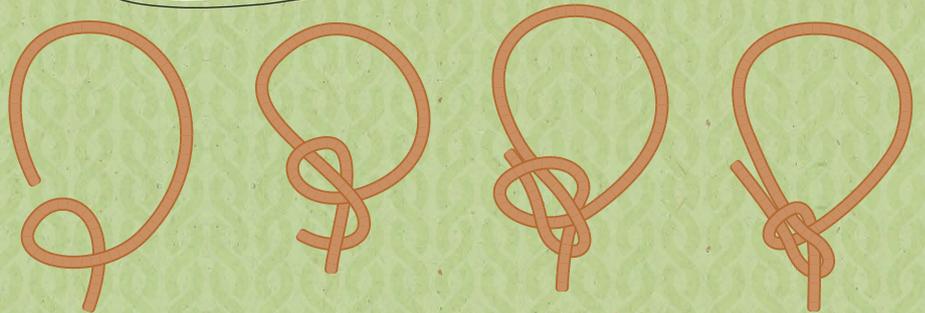
→ stark und sicher durchs Leben ←

Gebundene Schnürsenkel helfen euch, nicht über die eigenen Füße zu stolpern und ein gut geknotetes Seil sorgt dafür, dass euer Zelt bei Wind nicht davonfliegt. Knoten sind also echte Helden des Alltags. **Sie sind ein Symbol für Stärke, Widerstandskraft und Stabilität.** Hier seht ihr drei praktische Knoten und erfahrt auch gleich, wie man sie knüpft.



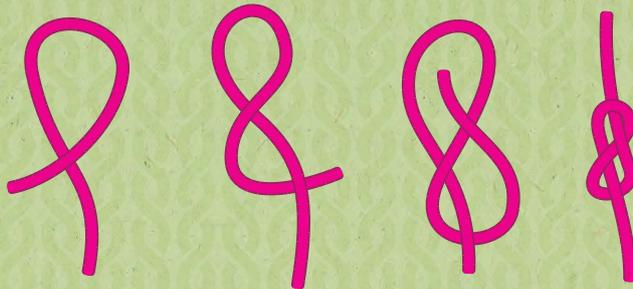
## Palstek

Sehr stabil und leicht wieder zu öffnen



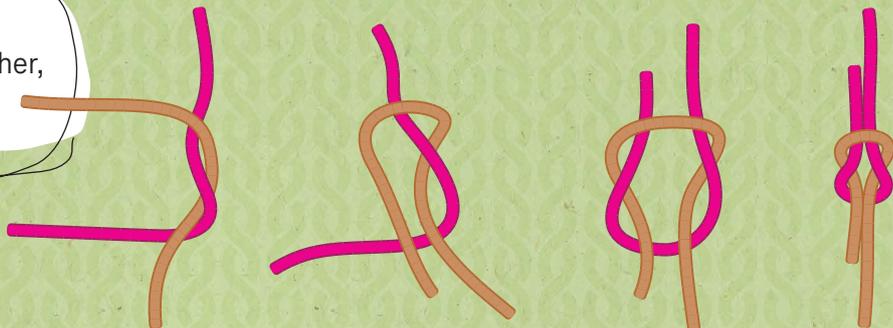
## Achterknoten

Besonders sicher und einfach zu knoten



## Kreuzknoten

Sehr stark – aber nur sicher, wenn er gespannt ist





Wie bei den Knoten ist es auch für euch Kinder superwichtig, dass ihr stark und sicher seid, damit ihr in eurem Leben keine Angst haben braucht.



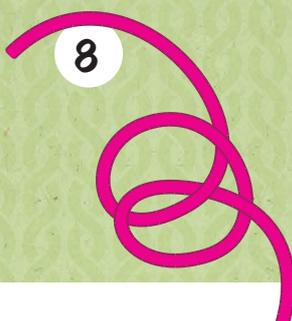
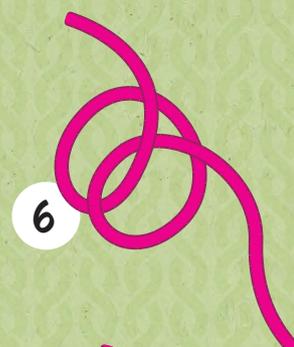
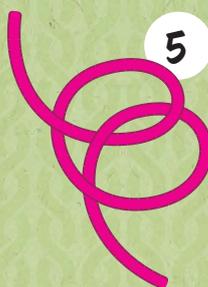
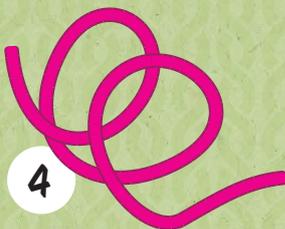
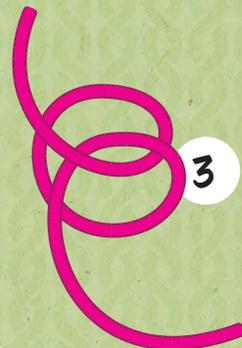
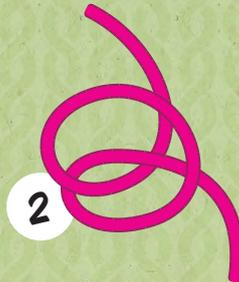
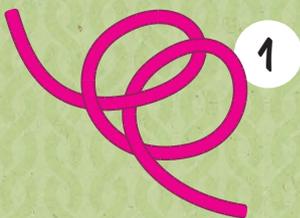
### Mit starken Schleifen zum Ziel

Jetzt seid ihr ja schon richtige Knoten-Könige, da wird es sicher gar kein Problem sein, das folgende Rätsel zu lösen.

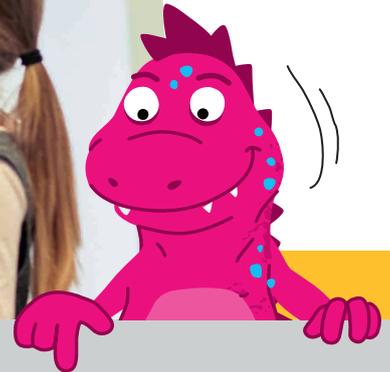


**Welche dieser Seile werden einen Knoten ergeben, wenn an beiden Enden gezogen wird?**

Kreuzt die richtigen Seile an. Die Auflösung findet ihr auf Seite 22.







116 111

Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit das Kinder- und Jugendtelefon anrufen und euch helfen lassen. Auch dann, wenn ihr kein Guthaben mehr auf eurem Smartphone habt!

## GOLDENE DRACHENWEISHEITEN



Stark und sicher durchs Leben

### 1. Ein Nein ist ein Nein!

Euer Körper gehört euch allein, und sonst keinem. Niemand hat das Recht, euch anzufassen, wenn ihr das nicht wollt – schon gar keine fremden Menschen.

### 2. Spaß ist nur, wenn es allen gefällt.

„Ach komm, das ist doch nur Spaß“: Mobbing wird viel zu oft verharmlost. Denn wenn aus Spaß für manche kein Spaß mehr wird, müsst ihr das akzeptieren und sofort aufhören.

### 3. Der Bauch hat meistens recht.

Ihr hattet doch bestimmt schon mal ein komisches Bauchgefühl, oder? Wenn ihr im Bauch ein mulmiges Gefühl habt, vertraut auf alle Fälle darauf und sucht nach Hilfe. Zum Beispiel mit der 3L-Fluchtregel, die ihr auf Seite 5 findet.

### 4. Nicht jedes Geheimnis sollte eines bleiben.

Wenn euch jemand ein Geheimnis anvertraut und ihr euch damit gar nicht wohlfühlt, dann behaltet es besser nicht für euch und sprecht darüber. Zum Beispiel mit euren Freunden, euren Eltern oder dem Kinder- und Jugendtelefon.



„Du bist also sowas wie

# ein Schiedsrichter?“

Manfred von der Telekom gibt Antworten auf AwareNessis Fragen



**Manfred Strifler** ist „Chef“ der Abteilung für Physische und Personelle Sicherheit bei der Deutschen Telekom. Das bedeutet, dass er sich um das Wohlergehen der Mitarbeiter kümmert.



**Du bist schon viele Jahre für die Sicherheit der Menschen bei der Telekom verantwortlich. Warum will die Telekom, dass es all ihren Mitarbeitern gut geht?**

**Manfred:** Für die Telekom ist es sehr wichtig, dass alle gerne zur Arbeit kommen und sich wohlfühlen. Niemand sollte Angst haben müssen, dass er beschimpft, beleidigt oder sogar gemobbt wird.

**Och, und ich dachte, dass Erwachsene es allein schaffen, Streitereien zu lösen. Ist das nicht so?**

**Manfred:** Das ist leider nicht immer so. Auch Erwachsene brauchen Hilfe und Unterstützung. Und manchmal auch eine Person, die einen Streit schlichtet.

**Dann bist du sowas wie ein Schiedsrichter?**

**Manfred:** Ja, genauso kannst du es sehen. Wenn wir informiert werden, kommen wir zu den betroffenen Personen, sprechen mit ihnen und helfen ihnen aus ihren Konflikten. Wir sind dann unvoreingenommene Moderatoren, Zuhörer und Streitschlichter – wie ein Schiedsrichter beim Fußball eben.

**Gibt es bei euch auch manchmal Raufereien wie bei den Kids auf dem Schulhof? Wenn ja, was macht ihr dann?**

**Manfred:** Nein, das gibt es zum Glück nicht bei uns. Wir haben ein paar Regeln aufgestellt, damit es erst gar nicht dazu kommt, und die werden von allen Mitarbeitern eingehalten.

**„Wir sind Moderatoren und Streitschlichter.“**

Falls es doch mal zu einer Auseinandersetzung kommt, bieten wir Selbstbehauptungskurse an, in denen man lernt, Streit als Außenstehender zu schlichten.

**Was war bis jetzt dein schönstes Erlebnis bei der Personellen Sicherheit?**

**Manfred:** Da kann ich mich gar nicht festlegen! Immer, wenn ich dazu beitragen kann, jemandem Sicherheit zu geben, fühlt es sich für mich wie das schönste Erlebnis an – jeden Tag aufs Neue.

**Danke für deine Zeit, Manfred!**



# Von großen Sorgen & einfühlsamen Drachen



AwareNessi und die Geschwister sind endlich wieder zu Hause. Danika hat mittlerweile ihre Tränen getrocknet, ist aber immer noch ein bisschen mitgenommen. Nachdem sie Mama den Streit vom Skateplatz erzählt hat, nimmt ihre Mutter sie fest in den Arm. „Ich bin einfach nur froh, dass du dich nicht schlimmer verletzt hast, meine Süße.“, flüstert sie Danika ins Ohr. „Und wir erst!“, sagt AwareNessi, und Noah nickt. Mit diesen Worten verabschiedet AwareNessi sich und geht noch einmal zum Skateplatz zurück, um mit dem Mädchen zu reden.

Sina sitzt auf einer Mauer und kickt trotzig mit dem Fuß gegen ihr Skateboard. Der Drache setzt sich neben sie. Nach der Frage „Alles okay?“ lässt AwareNessi erstmal ein paar Sekunden verstreichen und spricht dann vorsichtig weiter. **„Ich bin nicht böse wegen des Streits von vorhin, nur falls du das denkst. Ich habe eher das Gefühl, dass es dir nicht gut geht.“** Da bricht es plötzlich aus dem Mädchen heraus: „Ich kann einfach nicht mehr, das ist alles so unfair!“ AwareNessi hört zu und ermutigt sie, weiterzureden. Wort für Wort kommt Sinas Geschichte ans Tageslicht.

Eine traurige Geschichte. Über Sinas Mama und Papa, die sich immerzu streiten, meistens nachts. Über ihren kleinen Bruder, der vor lauter Angst immer zu ihr ins Bett gekrochen kommt. Darüber, dass die Mutter am Morgen oft blaue Flecken hat. Und dass Sina Angst hat, dass ihr Vater irgend-

wann so wütend ist, dass er auch sie und ihren kleinen Bruder schlägt.

Sina weint mittlerweile dicke Tränen und der Drache hat ihr schon einen tröstenden Arm um die Schulter gelegt – unterbricht sie aber nicht. „Und dabei hab ich meinen Papi eigentlich so lieb und wünsche mir, dass alles so ist, wie es früher war“, stößt das Mädchen am Ende erschöpft hervor. AwareNessi streichelt ihr beruhigend über den Rücken und lässt sie einfach in Ruhe weinen. Irgendwann sagt der Drache:

**„Sina, du bist nicht allein. Es gibt Menschen, die dir helfen können.“** Zusammen rufen sie das Kinder- und Jugendtelefon an, wo sich das verstörte Mädchen einer Expertin anvertrauen kann. „Jetzt, wo Sina darüber geredet hat, kann ihr endlich jemand helfen, der sich mit solch großen Problemen auskennt“, denkt der hilfreiche Drache und atmet erleichtert auf.

Habt ihr auch Dinge,  
die euch belasten?  
Unter der  
**Nummer 116 111**  
könnt ihr über eure  
Probleme sprechen und  
bekommt Hilfe.





# ALLES AUF EINEN BLICK

Wie verhaltet ihr euch in Gefahrensituationen am besten?  
Hier gibt's die sechs wichtigsten Tipps auf einen Blick.



## 1.

### Seid aufmerksam!

Achtet auf eure Umgebung und seid nicht zu abgelenkt, zum Beispiel durch euer Smartphone. Indem ihr wachsam bleibt, könnt ihr potenzielle Gefahren frühzeitig erkennen.

## 2.

### Wählt eine sichere Umgebung!

Geht lieber durch belebte Straßen als ruhige Nebenwege und achtet darauf, auf gut beleuchteten Wegen zu bleiben. Das macht es schwieriger für Gefahren, euch zu überraschen.

## 3.

### Tretet mit Selbstvertrauen auf!

Steht gerade und schaut anderen selbstbewusst in die Augen. Sprecht laut und entschlossen zu ihnen. Das zeigt, dass ihr stark seid und euch nicht leicht einschüchtern lasst.

## 4.

### Fragt nach Hilfe!

Habt keine Angst, andere um Hilfe zu bitten, wenn ihr euch bedroht fühlt. Es ist wichtig, dass ihr nicht allein seid, wenn ihr euch unsicher fühlt.

## 5.

### Schreit im Notfall!

Laut um Hilfe zu schreien, wenn ihr euch bedroht fühlt, zieht die Aufmerksamkeit anderer auf euch und schreckt Angreifer ab. Übt mal mit euren Freunden, wie ihr laut schreit – oder wie ihr um Hilfe bittet, zum Beispiel, indem ihr im Supermarkt nach etwas fragt.

## 6.

### Rennt weg, wenn möglich!

Wenn ihr könnt, dann rennt weg von der Gefahr. Wegrennen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine wirklich kluge Entscheidung, wenn ihr euch selbst schützen wollt. Denn: Es ist immer sicherer, einen Konflikt zu vermeiden, als sich ihm zu stellen.

# Ganz schön was **los hier!!!**



## Stellt euch vor, ...

Ihr seid in einer großen Stadt: Es ist Sommer und draußen ist jede Menge los. Ihr spaziert durch verschiedene Situationen und erlebt dabei so einiges. Manche Situationen sind schön, doch manche könnten gefährlich werden. Wie verhaltet ihr euch?

## Ihr braucht:

**Das Spielbrett von der nächsten Seite**

**1 Würfel**

**Je eine Spielfigur pro Mitspieler**

## Und so geht's:

Stellt eure Spielfiguren an den Start, würfelt und zieht auf das jeweilige Spielfeld. Auf den bebilderten Feldern (z. B. Bär) könnt ihr euer Wissen prüfen. Lest euch dazu die Frage mit dem passenden Bild (z. B. Bär) durch. Überlegt euch erst selbst eine Lösung – und sucht dann nach einem pinken Feld, das zur Lösung passen könnte. Dann dürft ihr bis zu diesem pinken Feld weiterziehen. Falls ihr die Aufgabe nicht lösen könnt, bleibt ihr einfach stehen. Dazwischen sind immer wieder graue Activity-Felder, wo ihr nochmal würfeln dürft oder einmal aussetzen müsst. Die richtigen Lösungen zum Nachprüfen findet ihr auf Seite 22.



**In der Schule** → Auf dem Pausenhof verrät dir ein Freund, dass sich seine Eltern jeden Abend laut streiten und er vor Angst nicht schlafen kann. Kannst du ihm einen Tipp geben?



**Auf dem Marktplatz** → Du willst dir einen Apfel kaufen, da siehst du einen kleinen Jungen allein sitzen und weinen. Er hat seine Eltern verloren. Wie kannst du ihm helfen?



**Im Stadtpark** → Eine Freundin erzählt dir, dass zwei Mädchen in der Schule immer versuchen, sie zu gemeinen Sachen zu überreden. Was rätst du ihr?



**Auf dem Sportplatz** → Beim Umziehen siehst du, dass dein Freund blaue Flecken an seinen Armen hat. Die kommen bestimmt nicht vom Fußball. Wie sprichst du ihn an?



**Im Schwimmbad** → Am Beckenrand beobachtest du, wie eine Gruppe Jugendlicher ein Mädchen schubst. Wie reagierst du?



**Auf dem Spielplatz** → Du bekommst mit, wie ein Junge sagt: „Mädchen dürfen nicht aufs Klettergerüst, die sind doch viel zu schwach“. Was könntest du ihm dazu sagen?



**In der Altstadt** → Es ist Abend und du bist auf dem Nachhauseweg. Plötzlich bemerkst du, dass dir eine Person schon eine Weile folgt. Wie verhältst du dich?



**Zuhause am Esstisch** → Daheim angekommen erzählst du, was heute alles passiert ist. Du wirst von deinen Eltern in den Arm genommen und für dein vorbildliches Verhalten gelobt. Was sagst du?



# Werdet zu **SICHERHEITS-EXPERTEN!**

Nachdem ihr in diesem Heft sooo viel über den sicheren Umgang mit gefährlichen Situationen gelernt habt, könnt ihr nun euer Wissen testen. **Viel Spaß beim Beantworten der Fragen** – es ist immer nur eine der vier Antworten richtig.



## 1. Was ist das Besondere am Kinder- und Jugendtelefon?

116 111

- A:** Ihr bekommt dort Witze erzählt.
- B:** Ihr könnt dort anonym und kostenfrei anrufen und über Probleme reden. Dann wird überlegt, was in eurer Situation helfen könnte.
- C:** Jeder Anruf kostet 10 Euro.
- D:** Ihr könnt dort mit einem Lehrer eurer Schule reden.



## 2. Was bedeutet die 3L-Fluchtregel?

- A:** Leute suchen, Licht ausmachen, Lieder singen
- B:** Leise sein, Linsen kochen, Lasso werfen
- C:** Lärm machen, Licht suchen, Leute ansprechen
- D:** Lena anrufen, lange telefonieren, laut lachen



## 3. Was ist der Unterschied zwischen Mobbing und Diskriminierung?

- A:** Mobbing wird nur von Kindern und Diskriminierung nur von Erwachsenen durchgeführt.
- B:** Es ist komplett dasselbe.
- C:** Keine Ahnung, ich lese Seite 9 lieber nochmal.
- D:** Mobbing bedeutet, absichtlich gemein zu einem Menschen zu sein, ihn immer wieder zu beleidigen oder gar zu verletzen. Diskriminierung ist, wenn Menschen beispielsweise wegen ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion schlechter behandelt oder benachteiligt werden.



Na, habt ihr alle Fragen richtig beantwortet? Die Lösungen findet ihr auf Seite 22.





Gesund & Topfit



# VERFÜHRERISCHER SEELENSCHMEICHLER MILCHREIS



Mein Soul Food ist dieser leckere Milchreis.  
An dem kann ich mich wirklich glücklich  
essen. Ich hoffe, euch schmeckt er auch ;-)

## Für 4 Personen braucht ihr:

1 Liter Milch (oder als vegane Variante Haferdrink)  
3 Esslöffel braunen Zucker  
1 Prise Salz  
1 Stück Vanilleschote  
250 Gramm Milchreis  
Zimtzucker zum Bestreuen  
Optional: Apfelmus im Glas

Wusstet ihr, dass man gute Laune essen kann? **Es gibt nämlich Gerichte, die euch mit jedem Happen glücklich machen.** Dieses Seelenfutter (im englischen Soul Food) kann bei jedem etwas anderes sein und doch haben alle etwas gemeinsam: Ihr könnt euch damit belohnen, wenn ihr etwas besonders gut gemacht habt oder auch damit trösten, wenn ihr einen blöden Tag hattet.

## Und so geht's:

1. Zuerst kocht ihr die Milch (oder den Haferdrink) mit Zucker und Salz in einem Topf auf. Schlitzt vorsichtig die Vanilleschote auf und gebt sie auch in die warme Milch.
2. Anschließend kommt der Reis dazu und alles zusammen muss noch einmal kurz aufkochen. Jetzt lasst ihr den Reis ganz gemütlich bei niedriger(!) Hitze im offenen Topf etwa eine halbe Stunde weiterköcheln.
3. Rührt während dieser Zeit gerne zweimal um. Nehmt den Topf vom Herd, wenn der Reis nach einer halben Stunde cremig ist. Entfernt die Vanilleschote und lasst den Reis nochmal fünf Minuten quellen.
4. Ihr könnt ihn vor dem Verspeisen mit Zimtzucker bestreuen und ein leckeres Apfelmus dazu essen.



# JETZT WIRD → GERANGELT! ←

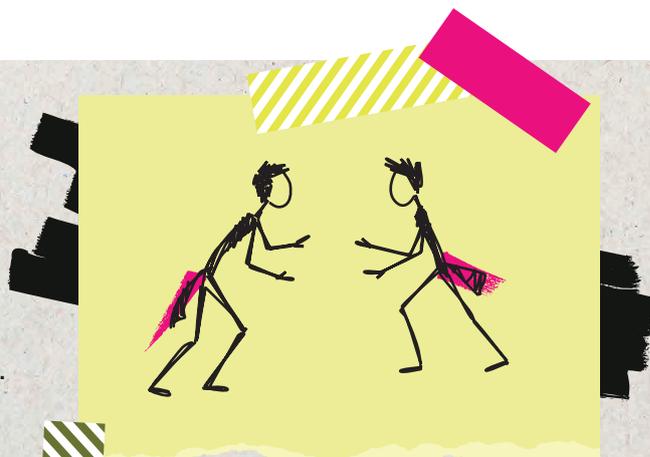


Nicht jede Rauferei entsteht aus einem Streit heraus. Im Gegenteil: Wenn ihr die Spielregeln einhaltet, kann das auch ganz schön viel Spaß machen! Denkt aber immer daran, dass ihr euren Kampfgeist zurückschraubt, wenn ihr mit jüngeren Kindern spielt. **Beim spielerischen Kämpfen lernt ihr, mit eurer eigenen Kraft umzugehen** und stärkt euer Selbstbewusstsein. Außerdem kann es beim Abbau von Wut oder schlechter Laune helfen – probiert's doch einfach aus!

## 1. Tücher klauen

**Ihr braucht:** 2 Geschirrtücher

**Und so geht's:** Steckt euch ein Geschirrtuch hinten in euren Hosenbund oder in die hintere Hosentasche. Jetzt versucht, euch gegenseitig das Tuch aus dem Hosenbund zu klauen.



## 2. Hand antippen

**Ihr braucht:** 2 Isomatten oder einen weichen Untergrund, z. B. eine Wiese

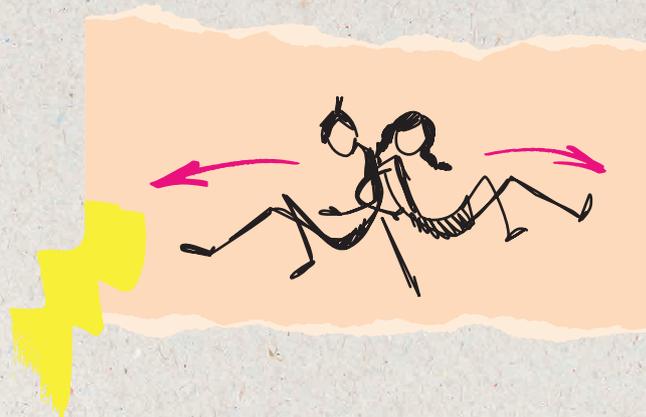
**Und so geht's:** Begebt euch gegenüber voneinander in die Liegestütz-Position! Versucht jetzt, euch gegenseitig auf die Hand zu tippen.

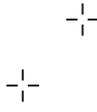


## 3. Rückenschieben

**Ihr braucht:** Malerkrepp, um eine Linie auf den Boden zu kleben

**Und so geht's:** Setzt euch Rücken an Rücken an die Linie und hakt eure Arme ineinander. Jetzt versucht, euch gegenseitig über die Linie zu schieben. Ihr dürft dabei nicht aufstehen!





## Lösungen



### Knoten lösen von Seite 10 & 11

Folgende Seile ergeben einen Knoten: 1, 5, 7, 8, 9

### Security Parcours von Seite 17 & 18

**Frage 1: In der Schule.** Antwort: Du gibst ihm die Nummer des Kinder- und Jugendtelefons und bestärkst ihn, dort anzurufen. **Frage 2: Auf dem Marktplatz.** Antwort: Du beruhigst den Jungen und bittest einen Erwachsenen um Hilfe. **Frage 3: Im Stadtpark.** Antwort: Du sagst ihr, dass es besser wäre, die Freundschaft zu beenden, weil die Mädchen sie nur manipulieren wollen. **Frage 4: Auf dem Sportplatz.** Antwort: Du fragst ihn, ob er mit dir darüber reden möchte. Wenn du selbst nicht damit umgehen kannst, wendest du dich vertraulich an einen Erwachsenen. **Frage 5: Im Schwimmbad.** Antwort: Du rufst laut und selbstbewusst: „Hey ihr, sofort aufhören!“ und rufst zudem den Bademeister. **Frage 6: Auf dem Spielplatz.** Antwort: Du sagst zu dem Jungen: „Das ist diskriminierend – und stimmt auch einfach nicht!“ **Frage 7: In der Altstadt.** Antwort: Du wendest die 3L-Fluchtregel an: Lärm machen, Licht suchen, Leute ansprechen. Danach zu Hause unbedingt den Eltern erzählen. **Frage 8: Zuhause am Esstisch.** Antwort: „Danke, das freut mich. Es ist wichtig, dass man sich gegenseitig hilft und unterstützt.“

### Quiz von Seite 19

**Frage 1:** Die richtige Antwort ist B.

**Frage 2:** Die richtige Antwort ist C.

**Frage 3:** Die richtige Antwort ist D.

## TELEKOM SECURITY Deutsche Telekom Security GmbH

Chapter Security Awareness and Communication  
Friedrich-Ebert-Allee 71, 77, 53113 Bonn, Deutschland  
Kontakt: Security-Awareness@telekom.de

Idee, Konzept und Realisierung: Security Awareness Team, Deutsche Telekom Security GmbH  
Weiterentwicklung Designkonzept und Realisierung: CAMAO AG



*Das war's mit dieser Ausgabe  
- aber ich hab noch viiiel mehr zu bieten!*

In anderen Heften von mir gibt es noch  
weitere **spannende Dinge** zu entdecken.

Also bleibt neugierig  
und gebt schön Acht auf euch, ja?



Gerne darf unser fantastisches Security Activity Book auch zu privaten, nicht-kommerziellen Zwecken an neue AwareNessi-Fans verteilt werden!

Bei kommerziellem Interesse wendet euch bitte an die oben genannte Kontaktadresse.



**#GOOD  
MAGENTA**  
WISSEN SPIELERISCH VERMITTELT -  
KINDER UND JUGENDLICHE STÄRK  
MACHEN GEGEN INTERNETKRIMINALITÄT.