

GEWALT VERHINDERN

In Gesprächen deeskalieren



Ich-Botschaften senden: „Ich kann das nachvollziehen./Ich habe den Eindruck, Sie fühlen sich ungerecht behandelt, ich kläre gern den Hintergrund.“

Nach dem Grund der Wut fragen, sich in die Lage der anderen Person versetzen, gemeinsam Lösungen suchen

Selbstbewusstsein zeigen, aber nicht provozieren, nicht anfassen

Der anderen Person Zeit geben, sich zu beruhigen

Empathie, Verständnis, Ernsthaftigkeit und Respekt zeigen

Blickkontakt halten, aktiv zuhören, zugewandte Haltung, Friedfertigkeit signalisieren

Selbst ruhig bleiben: nicht (mit-)schreien, mit ruhiger, tiefer Stimme sprechen, kontrolliert atmen

SITUATION EINSCHÄTZEN

- Kann ich die Situation allein bewältigen?
- Kann ich ausreichend Sicherheitsabstand einhalten?
- Wo sehe ich notfalls Fluchtmöglichkeiten?
- (Wie) kann ich schnell Hilfe rufen?
- Kann die andere Person Gegenstände erreichen, die sie als Waffe gegen mich einsetzen kann, wie Schere oder Tacker?