

Besprechungsschema zur Deeskalation

1. Wer oder was braucht Schutz?
 - Wenn jemand anderer oder ich selbst gerade in akuter Gefahr ist, muss diese Person als allererstes in Sicherheit gebracht werden, bevor irgendetwas anderes passiert.

2. Wie geht es mir gerade?
 - Was bräuchte ich, habe es aber nicht.
 - Worüber ärgere ich mich gerade?

3. Was mag den anderen dazu bringen, sich gerade so zu verhalten?
 - Warum macht sein Verhalten in seinen Augen gerade Sinn?
 - Wie geht es ihm/ihr gerade? Welche Anzeichen von Körpersprache sendet er?
 - Sollte ich ihm spiegeln, wie er auf mich wirkt?

4. Welche Möglichkeiten habe ich?
 - Kann ich meine Entscheidung gefahrlos durchsetzen?
 - Kann ich gerade gedanklich und körperlich ganz und gar hier sein und mich darauf konzentrieren?
 - Bringt es gerade nichts, weil alles was ich tue, die Sache nur noch mehr aufschaukelt?
 - Kann ich später entscheiden, was zu tun ist?
 - Bis zu welcher Eskalationsstufe will ich gehen?
 - Soll ich mir Hilfe holen?

5. Nach dem Konflikt
 - Wie geht es mir?
 - Täte es mir gut, mit jemandem darüber zu sprechen?
 - Wie kann ich in Beziehung mit dem anderen bleiben?
 - Wie kann ich so schnell wie möglich wieder mit dem anderen in Beziehung gehen?