

DEESKALATION MIT HALTUNG



Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Deeskalation mit Haltung

 www.prozessplus-sachsen.de  info@prozessplus-erz.de  +49 176 70570755



ProzessPlus
Wachsen. Gestalten. Verstehen.

A - Atmen & Ankommen

Bewusst innehalten, durchatmen, sich selbst regulieren.
Erst bei sich selbst ankommen, bevor man reagiert.

N - Neugierig bleiben

Statt zu bewerten: Fragen stellen, Perspektiven erkunden.
Was bewegt mein Gegenüber?

N - Nicht persönlich nehmen

Emotionale Distanz wahren. Konflikte betreffen oft Rollen,
nicht die Person.

A - Auf Augenhöhe antworten

Klar und respektvoll kommunizieren. Keine Machtspiele,
sondern Verbindung schaffen.