

# DEESKALATION MIT HALTUNG



Wachsen. Gestalten. Verstehen.

## Deeskalation mit Haltung

 [www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)  [info@prozessplus-erz.de](mailto:info@prozessplus-erz.de)  +49 176 70570755



### **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.