



## Deeskalation & Kommunikation im Schulalltag für Schulbegleiter\*innen

---

### Worum geht es?

Spannungen früh erkennen

Ruhig und klar handeln

Konflikte nicht verschärfen

Merksatz: Deeskalation bedeutet nicht gewinnen – sondern beruhigen und WIN-WIN.

### Frühwarnsignale

Körpersprache: Anspannung, Unruhe

Stimme: lauter oder schneller

Verhalten: Rückzug oder Provokation

Merksatz: Beobachte die Anderen, die Situation, das Umfeld, und DICH selbst

### Deeskalierende Kommunikation

Ruhig und langsam sprechen

Kurze, klare Sätze

Ich-Botschaften nutzen (Vgl. gewaltfreie Kommunikation)

Aktiv zuhören

Beispiel: Statt 'Du störst!' → 'Ich merke, dass es gerade laut wird.'

### Was vermeiden?

Drohungen

Ironie oder Sarkasmus

Diskussionen in Eskalation

Lautes Gegenreden

Appell: Sei nahbar, freundlich und konsequent

### Was hilft?

Ruhe bewahren

Pausen zulassen

Verständnis zeigen



Wahlmöglichkeiten geben

Beachte: Versuche herzufinden, warum der/die Andere sich so verhält (Aktives Zuhören)

### Körpersprache

Seitlich stehen

Abstand halten

Offene Hände

Ruhige Bewegungen

Wichtig: Ihre Körpersprache wirkt oft stärker als Worte.

### Grenzen setzen

Verhalten benennen

Wirkung beschreiben

Konsequenzen aufzeigen

Achtung: Nur umsetzbare Konsequenzen benennen, da sonst die Glaubwürdigkeit leidet.

### Selbstschutz (siehe auch Seminar zur persönlichen Resilienz/Widerstandsfähigkeit)

Stressreaktionen wahrnehmen

Atmung nutzen (4/6/4)

Innerlich Abstand schaffen (Nicht die Person, lediglich ihr Verhalten ist...)

Wessen Spielfeld betrete ich?

Körperliche Selbstschutztechniken

Merksatz: Ruhe wirkt ansteckend. Sei jedoch nicht „oberlehrermäßig“ provozierend ruhig

### Grundsatz / Haltung

Meine positive und konstruktive innere Haltung zu meiner Aufgabe als Schulbegleiter\*in stärkt mich in meiner Tätigkeit und verleiht mir Selbstbewusstsein und Überzeugungskraft.

Deeskalation beginnt bei mir selbst – in meiner Haltung und meinem Verhalten.

### Mein Transfer

Was setze ich morgen konkret um?



Siehe Arbeitsblatt „Meine ToDo-Liste“ in Arbeitsmappe