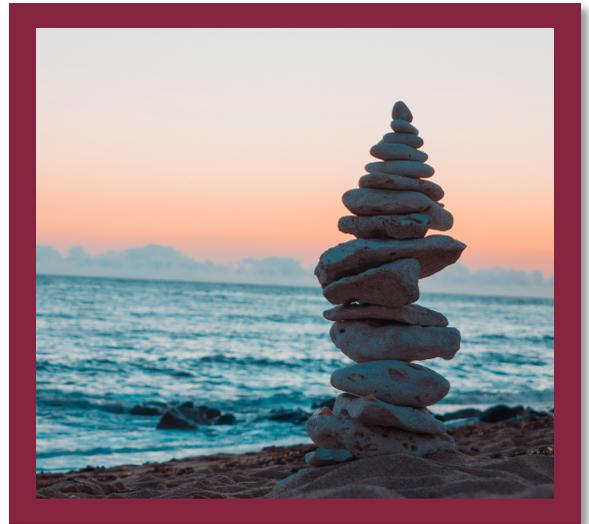


## Deeskalationsmethoden für Kommunikation

Sei es am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder in der Familie; Konflikte können überall und jederzeit im Umgang mit anderen Menschen entstehen und eskalieren.

Um mit solchen Konflikte umzugehen, gibt es verschiedene Methoden. Deeskalationsmethoden der Kommunikation spielen nicht nur für die Konfliktlösung eine wichtige Rolle, sondern können Ihnen auch helfen, Ihren eigenen Standpunkt reflektierter zu vertreten.



**Ziel des Seminars** ist es die verschiedenen Deeskalationsstufen zu verstehen und Methoden zur Deeskalation zu erlernen.

### Inhaltsübersicht

#### **Einführung in die Kommunikationsdeeskalation**

- Definition von Kommunikationsdeeskalation
- Theorie der Eskalations- und Deeskalationsstufen

#### **Methodenlernen zur Deeskalation in der Kommunikation mit anderen**

- Gewaltfreie Kommunikation
- Feedback geben
- Maßnahmen erarbeiten: Handlungspläne und Kommunikationsregeln

#### **Eskalation durch Selbstreflexion vorbeugen**

- Übung zur Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- Selbstvertrauen stärken
- Lernen über Emotionen zu sprechen