

Souverän bleiben, wenn's brenzlig wird

Deeskalationsstrategien für mehr Handlungssicherheit

„Ruhe bewahren, Grenzen setzen, Sicherheit gewinnen“

Herausfordernde und aggressive Situationen gehören für viele Fachpersonen zum Berufsalltag – doch wie kann man souverän darauf reagieren, ohne sich selbst zu gefährden?

Dieser praxisorientierte Workshop vermittelt effektive Techniken zur Deeskalation, den bewussten Einsatz von Körpersprache und Strategien zum Selbstschutz. Die Teilnehmenden lernen, aggressives Verhalten frühzeitig zu erkennen, Eskalationen zu vermeiden und ihre eigene Sicherheit zu stärken. Ob in der Pflege, im Sozialdienst, in der Pädagogik, im Rettungsdienst oder in der (städtischen/klinischen) Verwaltung – dieser Workshop gibt Ihnen das nötige Handwerkszeug, um auch in stressigen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

Ziele des Workshops

- Aggressions- und Eskalationsprozesse verstehen (inkl. eigener Einflussfaktoren)
- Die Beziehung zwischen Hilfesuchendem und Helfer analysieren
- Körpersprache bewusst einsetzen, um Sicherheit und Ruhe auszustrahlen
- Kommunikationstechniken erlernen, die deeskalierend wirken
- Selbstschutzmaßnahmen trainieren, um sich und andere zu schützen
- Selbstverteidigungs- und Selbstschutztechniken trainieren
- Die eigene Rolle im Konflikt reflektieren, um ungewollte Eskalationen zu vermeiden

Aufbau und Inhalte

Der praxisorientierte Workshop besteht insgesamt aus **vier Modulen, à 4 Unterrichtseinheiten (UE)**, die aufeinander aufbauen. Durch **moderne Methoden**, wie die Reflexion der eigenen Haltung, interaktive Übungen, Rollenspiele, Fallbeispiele und Videoanalysen, können sie sich **individuell weiterentwickeln**.

Modul 1: Aggression verstehen – Ursachen & Eskalationsdynamik (4 UE)

- Erfahrungen mit bedrohlichen Situationen
- Aggression – Ursachen und Anlässe
- Eigene Einstellung zum Konflikt
- Erwartungen/Bedürfnisse meines Gegenübers vs eigene Erwartungen/Bedürfnisse
- Typische Symptome einer Eskalation
- Eskalationsstufen nach Glasl
- Ebenen eines Konflikts
- EQ-Test

Modul 2: Deeskalierende Kommunikation (4 UE)

- Aktive Eskalatoren (Sprache, Körpersprache, Verhalten)
- Machtvoll auftreten – Präventionsmaßnahmen
- 12 Angriffe und Reaktionsmöglichkeiten bei Beleidigungen, Provokationen,...
- Techniken zum Abbau von Aggressionen
- Ad – hoc – Maßnahmen
- Abgrenzung gegen destruktive Aggression – wenn gar nichts mehr geht

Modul 3: Praktische Deeskalationstechniken (4 UE)

- HAIFA – aggressionsabbauende Gesprächsführung
- Aktives Zuhören
- Fragetechniken
- Ich - / Sie – Botschaften
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Modul 4: Deeskalation in der Praxis (4 UE)

- Rechtliche Grundlagen: Notwehr, Nothilfe, Selbsthilfe
- Grundlagen des Selbstschutzes (Stimme, Stand, Haltung)
- Befreiungstechniken
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- Fluchtstrategien und Hilfe rufen

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Fachpersonen, die regelmäßig mit herausforderndem Verhalten konfrontiert sind, zum Beispiel:

- Pflegefachpersonen, Sozialarbeiter:innen, Rettungskräfte, Medizinische Fachangestellte
- Pädagog:innen, Lehrer:innen, Erzieher:innen
- Psycholog:innen, Berater:innen, Therapeut:innen
- Sicherheits- und Ordnungsdienste, Mitarbeiter:innen in der Verwaltung, Arbeitsagentur, Selbstverwaltung (GKV)

Gruppengröße

Maximal 15 Teilnehmer/innen.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Ihr Coach kann so auf Ihre individuellen Fragen eingehen und intensiv mit Ihnen an Problemlösungen arbeiten. Wir achten stets auf ausgewogene Lern- und Erholungsphasen.

Termine

19. Mai 2026
20. Mai 2026

Jeweils von 09:00-16:30 Uhr

Ort

Kreuzstraße 11
47877 Willich

Bundesweit auf Anfrage

Kosten

640 Euro
inklusive Kursgebühr,
Lernmaterial, usw.

**zzgl. Tagespauschale
(35€/Tag) + Mehrwertsteuer**

Anmeldung und Infos



heike-senge.de/deeskalationsstrategien-fuer-mehr-handlungssicherheit/