

Unaufgeregter Umgang

12 Verhaltensweisen, die dazu beitragen, das Erregungsniveau einer Person zu senken.
nach Bo Hejlskov Elvén in: Herausforderndes Verhalten vermeiden, Tübingen 2015

Reagiere ruhig

Wenn du dich aufregst,
kannst du niemandem helfen.

Reguliere dich.

Atme bewusst
ein und aus.



Vermeide Blickkontakt

Blickkontakt ist Stress.
Schau woanders hin.

Fordere die Person
nicht auf, dir in die
Augen zu schauen.



Vermeide Berührungen

Wenn es sein
muss, lenke
Bewegungen
um und lass
wieder los.

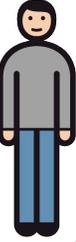


Halte Abstand

Wenn die Person
zurückweicht,
geh auch zurück.



Stell dich seitlich
nicht gegenüber.



Demonstriere keine Stärke

Mach dich
nicht groß,
spann keine
Muskeln an.



Setz dich hin

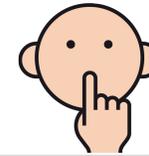
Du nimmst weniger Raum ein.
Deine Muskeln sind entspannt.
Du wirkst ruhig.

Aber: bleibe mobil,
bring dich nicht
in Gefahr!



Sprich ruhig

Schrei nicht.
Sprich ruhig.
Sprich nicht über
das Verhalten,
sondern über
etwas anderes.



Billard-Trick

Sprich mit
jemand anderem
über etwas,



das die Erregung
senken kann.

Gib nach

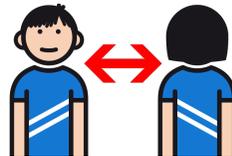
Bestehe
nicht auf
irgendetwas!

Pass die
Anforderungen an.



Tausche

Dein Kollege
kann die
Situation
vielleicht
entspannen.



Warte

Lass der Person
Zeit, sich selbst
wieder unter
Kontrolle
zu bekommen.



Lenke ab

Spiel was,
lies eine Geschichte vor,
lade zum Spaziergang ein,
biete einen Schokoriegel an.

Keine Angst,
das ist kein Verstärker!
So leicht lernt niemand!

