SERIE: HALTUNG & SELBSTREGULATION · PDF 7

Wertschätzung trotz Wut.

Ein Leitfaden, um in eskalierenden Konflikten wertschätzend präsent zu bleiben.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Wenn Emotionen hochkochen, ist es besonders schwer, in der eigenen Haltung zu bleiben. Gerade in Konflikten brauchen Kinder – und Erwachsene – keine Kontrolle, sondern Verbindung. Dieser Leitfaden zeigt, wie das auch in stürmischen Momenten gelingt: nicht durch Unterdrückung der eigenen Wut, sondern durch bewusste Steuerung.

> ***"In der Eskalation braucht ein Kind keine Kontrolle. Es braucht ein Gegenüber, das die Verbindung hält."***

Der erste Schritt: Stopp – Atmen – Haltung finden

1	**Stopp** Unterbrich den Automatismus. Der erste Impuls in der Wut ist fast nie der hilfreichste.
2	**Atmen** Ein bewusster Atemzug schafft den entscheidenden Moment Abstand zwischen Reiz und Reaktion.
3	**Haltung finden** Frage dich: Was ist mein Ziel – Kontrolle oder Beziehung? Was braucht mein Gegenüber, und was brauche ich gerade?

Sprache, die deeskaliert

Eskalierend	Deeskalierend
– Reiß dich zusammen!	– Ich sehe, dass es dir schwerfällt. Ich bin da.
– Wenn du so weitermachst...	– Lass uns einen Weg finden, der für beide gut ist.
– Das ist doch lächerlich!	– Das scheint dich wirklich zu beschäftigen.
– Jetzt hör endlich auf!	– Wir atmen kurz und starten neu.

Nach dem Konflikt: Beziehung pflegen

Der Konflikt endet nicht mit dem Abklingen der Wut. Was danach kommt, entscheidet, ob das Kind lernt: Auch nach dem Sturm bleibt die Beziehung. Ein ehrlicher Satz, eine Geste oder einfach Zuhören wirkt oft mehr als jede Erklärung.

Fünf stärkende Sätze in akuten Momenten

→ Ich sehe dich. Ich bleibe ruhig.

→ Wir schaffen das gemeinsam.

→ Du bist nicht allein mit dem, was du fühlst.

→ Ich bin bei dir – auch wenn es gerade schwer ist.

→ Wir atmen kurz und starten neu.

> ***"Deine Haltung ist der Anker – auch wenn es stürmt."***

Reflexionsfragen

1. An welchem Punkt in einem Konflikt verlierst du am ehesten deine Haltung?

_____

2. Was ist in eskalierenden Momenten dein eigentliches Ziel – ehrlich betrachtet?

_____

3. Wie pflegst du nach einem Konflikt die Beziehung wieder?

_____

Fachberatung & Begleitung

→ Einzelberatung und Coaching für Fachkräfte und Eltern.

→ Systemische Fallbegleitung und Supervision.

→ 20 Jahre Einrichtungspraxis – konkret, klar, anwendbar.

→ Anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de