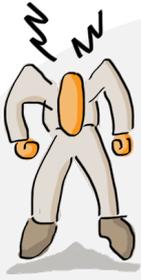


Selbststabilisierung in herausfordernden Situationen

Handlungsfähig werden - handlungsfähig bleiben

- 1 Wozu und in welchen Situationen Selbststabilisierung?
- 2 Selbststabilisierung - Einbettung und theoretische Bezüge
- 3 Funktionen von Selbststabilisierung
- 4 Vorschläge zur kognitiven und körperlichen Selbststabilisierung
- 5 Sekundenschnelle Entspannung - wie geht's?
- 6 Sei kein Opfer und kein Täter - zehn Gebote der Deeskalation
- 7 Lesehinweise und Literatur

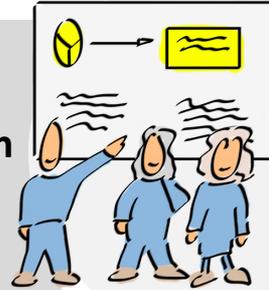
In welchen Situationen und wozu Selbststabilisierung?



Konflikte, bedrohliche
Situationen mit Klienten



Alle belastenden oder
akuten Stresssituationen



Prüfungen
Präsentationen
Sitzungen



Allgemein: Unfälle, Not-
und Gefahrensituationen



Ziel:
Entscheidungs- und
Handlungsfähigkeit



Grenzsituationen
im Leistungssport

Frau Gessner, ihre Jungs und der Feuerlöscher in der Schultoilette



Ein Primarschulhaus in einer Schweizer Grosstadt.
Frau Gessner, Lehrerin, Schulsozialarbeiterin oder Hortmitarbeiterin ist immer wieder mit Pausenprügeleien dreier Buben konfrontiert. Die Jungen haben einige Probleme zuhause, kaum Spielideen für die Pause, stattdessen viel Unsinn.

„Dauernd ist Streit oder eine Prügelei im Gang, Tränen fliessen und die ganze Klasse ist in Aufregung. Dauernd habe ich Ärger wegen solcher Sachen“.

Neulich haben's die doch tatsächlich geschafft, den Feuerlöscher abzubauen und die Toilette unter Schaum zu setzen!



Selbststabilisierung - begriffliche Einbettung und theoretische Bezüge

Reaktionen bei Stress, Gefahr, Eskalation

Puls, Atmung, Körperspannung steigen
 Hormonausschüttung: Adrenalin
 Handlungssteuerung: emotional
 Denken und Selbststeuerung beeinträchtigt
 Limbisches System übernimmt Kontrolle
 → «Lageorientierung» Beschäftigung mit Emotionen
 → statt «Handlungsorientierung» Strategie

Ärger, Wut → Kampf
 Angst → Flucht; wenn nicht:
 Erstarrung → Trauma

Selbststabilisierung - der erste Schritt

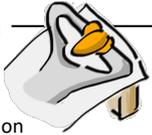
um mich wieder handlungsfähig zu machen
 fremde und eigene Verletzungsgefahr zu minimieren
 auf mich (nicht auf Gegenüber) einzuwirken

Selbststabilisierung - theoretische Bezüge

Stresspsychologie - Neurobiologie - Soziobiologie - Körperliche Basis
 Systemtheorie / Kybernetik – Suche nach Gleichgewicht = Homöostase
 Psychoanalyse – Abwehr auf Kosten der Realitätswahrnehmung
 Traumatherapie – Phase nach Trauma, aber auch therapeutische und
 Selbsthilfetechniken (z.B. sicherer Ort)
 Mentales Training - Spitzensport

Vor der Situation

Genug Schlaf
 Verzicht auf Suchtmittel
 Allgemeine Stressprävention
 wie Sport, Entspannung
 Vorbereitung auf Situationen
 Information an KollegInnen
 Entspannung vor der Situation
 Gefährliche Gegenstände weg !



(Selbst)Wahrnehmung

Innere Distanz schaffen
 Bewusste Selbstwahrnehmung
 Positive Aspekte wahrnehmen

Kognition

Auf zehn zählen
 Erinnern bewältigter Situationen
 Selbstinstruktion
 Stopp-Code



Emotion

Selbstberuhigung
 Positives inneres Bild
 Talisman

Handeln

Verlangsamen - sich Zeit geben
 Kurze Handlungspausen
 Schritt zurücktreten
 Keine Droh-/Imponiergesten
 Stütze im Raum suchen (Wand, Tür)
 Situation verlassen:
 Flüchten ist besser als kämpfen

nach der Situation

Persönliche Verarbeitung
 Austausch mit vertrauten Menschen
 Sport, Entspannung, Aktivität
 Supervision, Fachberatung

Körperbasierte Selbstregulation

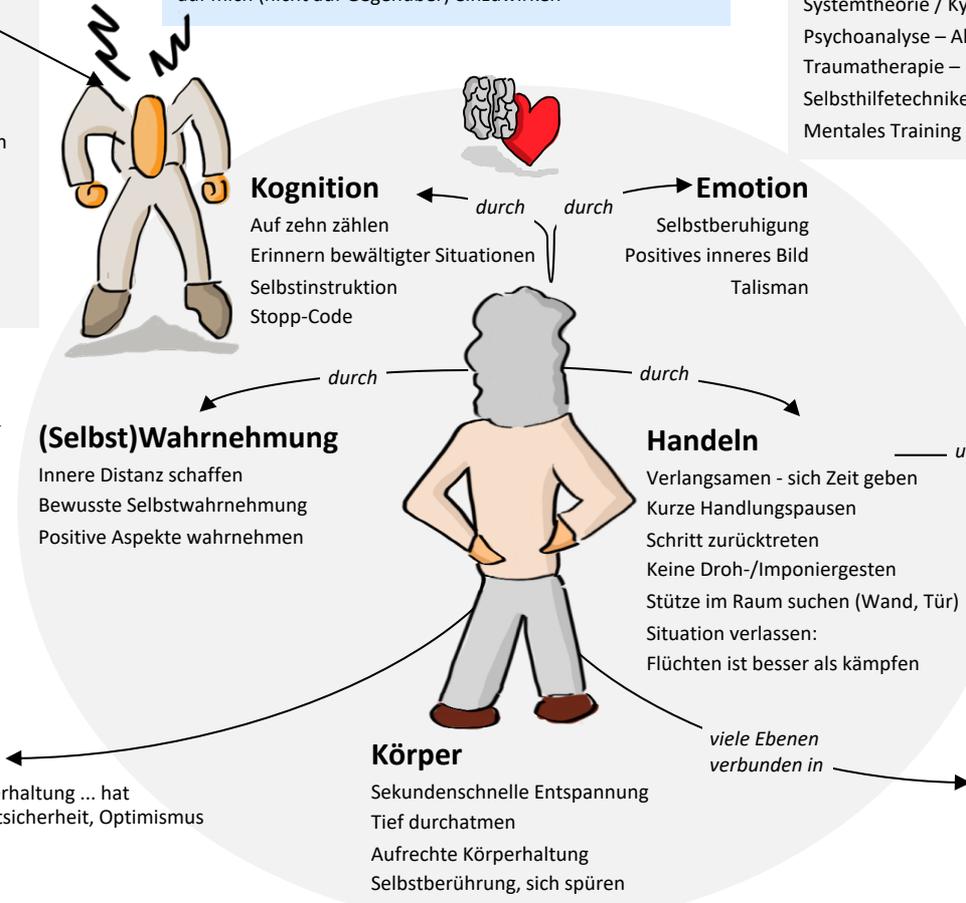
Einnahme einer aufrechten (expandierten) Körperhaltung ... hat
 Auswirkungen auf Stolz, Offenheit, Freude, Selbstsicherheit, Optimismus

Körper

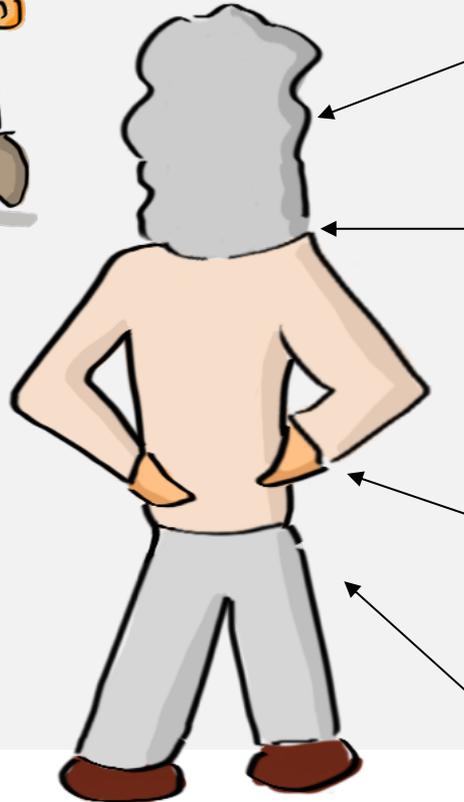
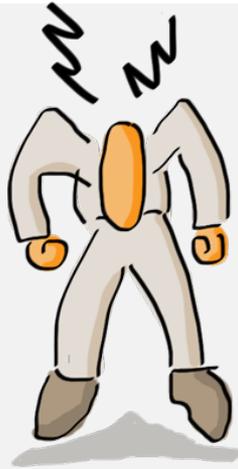
Sekundenschnelle Entspannung
 Tief durchatmen
 Aufrechte Körperhaltung
 Selbstberührung, sich spüren

Sekundenschnelle Entspannung

Körper - Atmung - Entspannung
 Emotionen - Ruhebild
 Kognition - Stoppcode/Selbstinstruktion
 Handeln - vorbereitete Handlungsimpulse

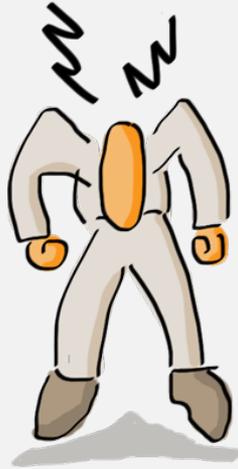


n|w Funktionen – Selbststabilisierung dient dazu...



- Gedanken zu ordnen
- Angst zu mindern
- Sicherheit (für beide Seiten) zu schaffen
- Überblick zu gewinnen
- Verspannungen bewusst zu machen
- Strategie für den nächsten Augenblick zu entwickeln
- Erfahrungen anzuwenden
- Der Stimme Ruhe und Klarheit zu verleihen
- Drohungen & Entwertungen nicht persönlich zu nehmen
- Ruhe herzustellen / zu bewahren
- Bestimmt und klar zu werden & zu bleiben
- Verbal oder körperlich zu reagieren
- Zu überlegen, ob ich eine Situation allein löse oder Hilfe hole
- Kräfte zu bündeln
- Mich und andere zu schützen
- Gefahren wegzuräumen
- Klienten (und mir) eine Auszeit zu geben

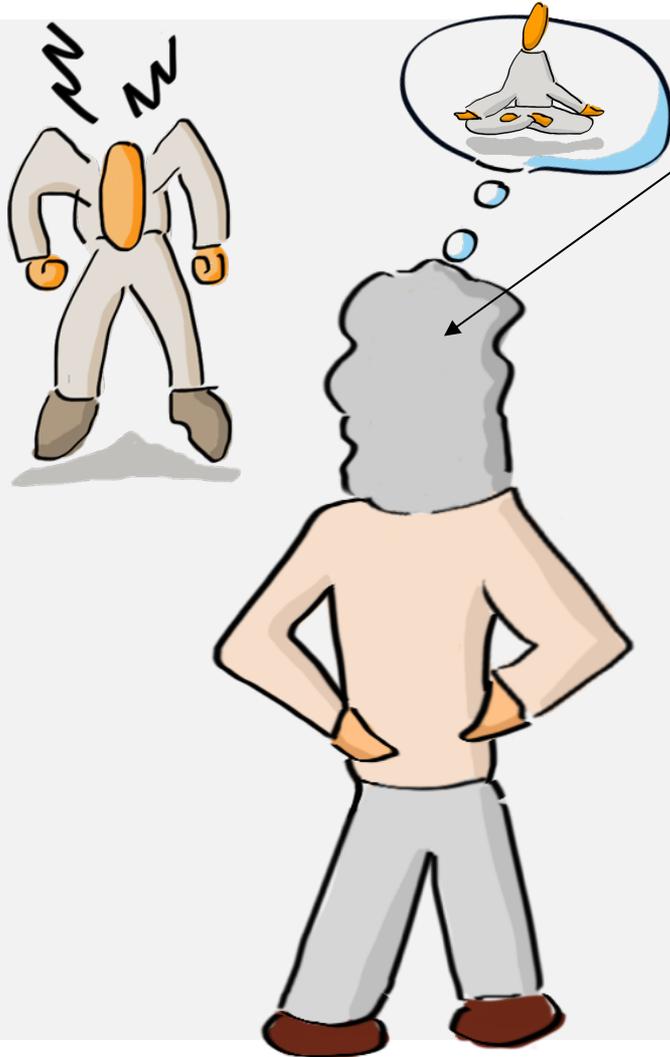
n|w Vorschläge Lutz & Kasper – körperliche Selbststabilisierung



- Tief durchatmen
- Räumliche Distanz schaffen
- Raum kurz verlassen
- Ein zwei Schritte zurücktreten
- Fenster öffnen
- Pause und ein Glas Wasser trinken / anbieten
- Körperanker setzen, dort wo gutes Gefühl
- Singen, summen, einen Ton halten
- Sich umarmen, zum sich-besser-Spüren
- Begrenzung / Halt suchen (Türe, Tisch)
- Sich hinsetzen
- Kaugummi kauen
- Bewusst gerade hinstehen

Vorschläge von Tagungsteilnehmern, nicht alles hilft in jeder Situation und für jeden Menschen, manches kann auch unangemessen sein !!

n|w Vorschläge Lutz & Kasper – kognitive Selbststabilisierung



- innerlich bis zehn zählen, verlangsamen
- Innerlich einen Schritt zurücktreten
- Gedanken loslassen („ich muss...“)
- Mir Mut machen („ich kann das“, ich muss das nicht...“)
- Bewusstsein der Grenze („ich werde nicht in den Kampf gehen“)
- Positives Bild vergegenwärtigen
- Erinnerung an bewältigte Situationen
- Gute Erlebnisse mit dem Klienten erinnern
- Humorvolle Seite der Situation sehen
- Nicht persönlich nehmen („hat nichts mit mir zu tun“)
- Imperative prüfen („muss ich das?“)
- Imperative umformulieren („das macht keinen Sinn“)
- Mir meine Grenzen klar machen („dann geh ich aus der Situation“)
- Mich zur Beruhigung anleiten („komm runter“, beruhig‘ dich“).

Vorschläge von Tagungsteilnehmern, nicht alles hilft in jeder Situation und für jeden Menschen, manches kann auch unangemessen sein !!

Sekundenschnelle Entspannung - wie geht's?

Ziel : sich in belastend-stressigen Situationen sofort entspannen und konstruktiver reagieren.

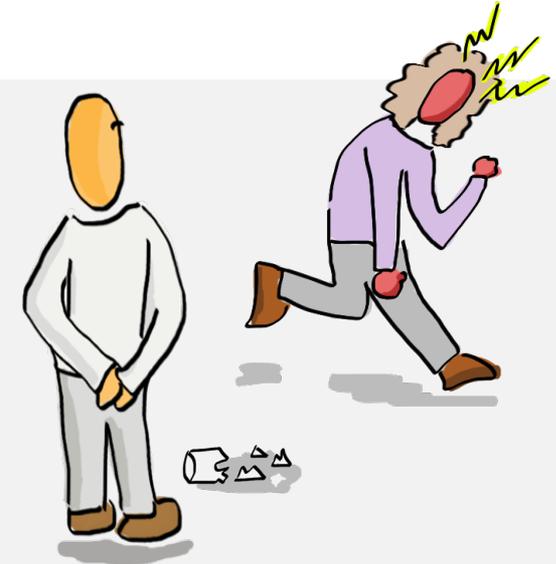
Arbeit mit 4 Elementen

1. **Inneres Sprechen**: Ein **Wort** oder einen **Satz**, der je nach verlangtem Ziel
 - Mut macht
 - entspannt
 - Zuversicht gibt
2. **Imagination**: ein **inneres Ruhebild**, das positiv stimmt, entspannt, Ressourcen aktiviert
3. **Atementspannung**: tiefe, langsame, entspannte **Bauchatmung**
4. **Körperentspannung**, die du über Übungen bewusst herzustellen lernst.

Übungsaufbau und -dauer

über ca. 2 Monate: je 3 Wochen 2-3x/Woche

- 20-Minuten-Version
- 5-Minuten-Version
- 1-Minuten-Version
- Sekundenschnell in der Situation



Sei kein Opfer und kein Täter - zehn Gebote der Deeskalation



1. Zeige eine positive Haltung gegenüber Menschen !
2. Nimm deine Umgebung aufmerksam wahr !
3. Beruhige dich in Stresssituationen selbst !
4. Denke an deine eigene Sicherheit !
5. Hole gegebenenfalls Hilfe durch direkte Ansprache !
6. Beachte deine (und andere) Bedürfnisse !
7. Erst zuhören – dann denken – dann erst reden !
8. Teile deine Beobachtungen mit (und keine Wertungen) !
9. Sei flexibel !
10. Höre auf dein Bauchgefühl !

Wie alle so generischen Arbeitsregeln sind auch diese zu prüfen und situativ und reflexiv anzuwenden !!

Literatur und Lesehinweise

Bärsch, Tim & Rohde, Marian (2012). Kommunikative Deeskalation: Praxisleitladen zum Umgang mit aggressiven Personen im privaten und beruflichen Bereich. 3. Aufl. Norderstedt: Books on Demand.

Bärsch, Tim (2014). Sei kein Opfer und kein Täter: Das Praxisbuch zu den Themen Kommunikative Deeskalation, Gewaltprävention und Zivilcourage. Norderstedt: Books on Demand.

Lutz, Olivia/Kasper, Daniel (2011): Möglichkeiten der Selbststabilisierung. Ideensammlung zum Erhalt von Handlungsfähigkeit bei herausfordernden, belastenden fremd- und selbstverletzenden Verhaltensweisen von betreuten Menschen.

URL: www.szh.ch/bausteine.net/f/9007/Kasper_ideen_sestabi.pdf?fd=3
Zugriff am 8.6.2016.

Rösch, Stefanie & Linsenmayr, Rainer (2017). Vom Umgang mit schwierigen und gewaltbereiten Klienten. Aufl. Bonn: BALANCE Buch + Medien Verlag.

Schwabe, Matthias (2002). Eskalation und De-Eskalation in Einrichtungen der Jugendhilfe. Konstruktiver Umgang mit Aggression und Gewalt in Arbeitsfeldern der Jugendhilfe. Frankfurt am Main: IGfH.

Wahl, Diethelm (2009). Mentales Training für Tischtennis und Tennis. Download: <http://www.prof-diethelm-wahl.de>, Zugriff 05.06.2018.



Kommunikative Deeskalation



Praxisleitfaden zum Umgang mit aggressiven Personen im privaten und beruflichen Bereich

Vom Umgang mit schwierigen und gewaltbereiten Klienten

Strategien für mehr Sicherheit und Souveränität

