

9.1 Mein Deeskalationsplan

Wozu? Im Streit denkt niemand gut – auch Sie nicht. Deshalb legen Sie **jetzt, in einer ruhigen Stunde**, fest, was Sie tun, wenn es kocht. Dann müssen Sie im Ernstfall nicht überlegen, sondern nur noch Ihrem Plan folgen. Gehört zur Lektion „Wut beim Abschalten“ (m09_l1).

Erstellt am: _____ von: _____ überprüft am: _____

1. Wann kracht es meistens?

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft, und ergänzen Sie.

Typische Auslöser	trifft zu
Ende einer Spielzeit mitten in einem Match / einer Runde	☐
Abends, wenn alle müde sind (Uhrzeit: _____)	☐
Morgens beim Wecken / vor der Schule	☐
Nach einer Niederlage oder Ärger im Spiel	☐
Wenn ich etwas wegnehme oder den Stecker ziehe	☐
Anderes:	☐

2. Frühwarnzeichen

Woran merke ich, dass die Stimmung kippt? Schreiben Sie ganz konkret auf, was Sie sehen und hören (z. B. „sagt dreimal ‚Gleich!‘“, „Kiefer fest“, „ich rede schneller“).

Bei meinem Sohn	Bei mir

3. Was ich sage, wenn es kocht

Eine ruhige, leise Stimme. **Ein** Satz. Kein Vortrag. Wählen Sie Ihre Sätze aus oder schreiben Sie eigene.

Mögliche Sätze	passt zu mir
„Ich sehe, du bist mitten drin. Diese Runde noch, dann ist aus.“	☐
„Ich sehe, dass du wütend bist. Die Regel bleibt.“	☐
„Ich rede jetzt nicht weiter. Wir sprechen morgen darüber.“	☐
„Ich brauche jetzt eine Pause.“ (mein Stopp-Satz)	☐

Meine eigenen Sätze:

4. Was ich tue

Frage	Mein Plan (konkret: wer, wo, was)
Wohin gehe ich , wenn ich Abstand brauche?	
Wer übernimmt , wenn ich selbst koche?	
Was beruhigt mich? (z. B. länger aus- als einatmen)	
Was ich NICHT tue (z. B. nichts wegreißen, nicht drohen)	

5. Danach: Reparatur

Wenn alle ruhig sind – oft erst Stunden später oder am nächsten Tag.

1. **Abkühlen lassen.** Nicht nachlegen, keine „letzte Bemerkung“.
2. **Kontakt anbieten**, ohne Vorwurf (Tee, gemeinsames Essen, kurze Frage).
3. **Eigenen Anteil benennen**, falls es einen gab: „Ich war auch zu laut. Das tut mir leid.“
4. **Sein Verhalten klar benennen:** „Den Controller zu werfen, ist nicht in Ordnung.“
5. **Gemeinsam planen:** „Wie schaffen wir das Ende einer Runde beim nächsten Mal besser?“ – seine Ideen zuerst.

So möchte ich das Reparatur-Gespräch beginnen:

6. Vorbeugen – damit es seltener kracht

Idee	Wollen wir ausprobieren
Ende 15 Minuten vorher ankündigen	☐
Ende = Ende einer Runde statt feste Uhrzeit mitten im Match	☐
Regeln in ruhiger Zeit gemeinsam absprechen (Woche 5)	☐
Abends kein Wettkampf-Modus (Ranglisten-Spiele) mehr nach ____ Uhr	☐
Eigene Idee:	☐

Sicherheit geht vor jeder Regel. Wenn Gegenstände fliegen, er droht oder jemand verletzt werden könnte: Raum verlassen, Geschwister mitnehmen, Hilfe holen. Bei Gefahr: **Notruf 112** · Polizei **DE 110** · **AT 133** · **CH 117**. Wenn er droht, sich etwas anzutun: immer ernst nehmen – siehe **Notfallplan (Blatt 9.4)**.