

9.2 Eskalations-Protokoll

Wozu? Im Rückblick verschwimmen schlimme Abende zu einem einzigen „immer“. Ein kurzes Protokoll zeigt, **wann, wobei und wie oft** es wirklich kracht – und was geholfen hat. Oft wird so ein Muster sichtbar (gleiches Spiel, gleiche Uhrzeit, gleicher Satz). Das Protokoll hilft auch, wenn Sie mit einer Beratungsstelle, der Schule oder einer Ärztin sprechen. Schreiben Sie **nach** dem Streit, wenn Sie ruhig sind – zwei Minuten genügen.

Stärke: 1 = gereizt, laut · 3 = Schreien, Türknallen · 5 = Werfen, Sachen kaputt · 7 = Drohungen gegen Personen · 10 = körperliche Gewalt

Datum, Uhrzeit	Auslöser (was war direkt davor?)	Was ist passiert? (er / ich)	Wie hat es geendet?	Stärke 1– 10	Was lerne ich daraus?

Beispiel: Di 21:40 · Spielzeit vorbei, mitten in einer Ranglisten-Runde · er schreit, wirft Controller aufs Bett; ich habe „Immer dasselbe!“ gerufen · ich bin rausgegangen, nach 20 Min. war Ruhe · 4 · Ende früher ankündigen; nicht mitten in der Runde abbrechen; mein Satz hat Öl ins Feuer gegossen.

Datum, Uhrzeit	Auslöser (was war direkt davor?)	Was ist passiert? (er / ich)	Wie hat es geendet?	Stärke 1– 10	Was lerne ich daraus?
-------------------	-------------------------------------	---------------------------------	------------------------	-----------------	--------------------------

Auswertung nach zwei Wochen

Wie oft ist es eskaliert? _____ Mal Durchschnittliche Stärke: _____ Höchste Stärke: _____

Welches Muster sehe ich? (Uhrzeit, Wochentag, Spiel, Auslöser, mein Verhalten)

Was hat geholfen, dass es schneller ruhig wurde?

Was nehme ich in meinen Deeskalationsplan (Blatt 9.1) auf?

Holen Sie sich Hilfe, wenn die Stärke öfter bei **7 oder höher** liegt, wenn es fast täglich kracht oder wenn Sie Angst vor Ihrem Kind haben. Sie müssen das nicht allein tragen – siehe Lektion „Drohungen, Gewalt, Erpressung“ und Notfallplan (Blatt 9.4). Bei akuter Gefahr: **Notruf 112**.