

# DEESKALATION



*12 Tipps, wie du eine unangenehme & potenziell gefährliche Situation deeskalieren kannst.*

## **Nonverbale Deeskalation**

Öffne die Tür und verlasse den Raum.

Täusche einen medizinischen Anfall vor.

Beginne ein Gespräch mit einer\*m Kolleg\*in.

Nimm eine selbstbewusste Haltung ein.

Hole weitere Personen dazu.

Halte Abstand.

## **Verbale Deeskalation**

Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst.

Sprich mit ruhiger Stimme.

Verwende keine Beleidigungen.

Mache klare und kurze Ansagen.

Sprich deine Gefühle laut aus.

Wechsle das Thema.

**Wenn du mehr wissen willst, kontaktiere uns!**

**Wir beraten dich gerne.**



**Telefon: 076'397'41'99**  
**E-Mail: [info@lysistrada.ch](mailto:info@lysistrada.ch)**