caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

# Vom Wissen zum Können!

## Psychologische Deeskalation und Selbstverteidigung (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Wie gelingt es, auch in angespannten, emotionalen oder bedrohlichen Situationen professionell zu handeln? Wie können Mitarbeitende mit Beschwerden, Provokationen, Aggressionen oder Grenzüberschreitungen umgehen, ohne sich in Machtkämpfe verwickeln zu lassen?

Mitarbeitende in sozialen Arbeitsfeldern begegnen häufig Menschen in belastenden Lebenssituationen. Konflikte, Frustrationen oder Krisen können dazu führen, dass Gespräche eskalieren und Mitarbeitende mit Beleidigungen, Drohungen oder körperlichen Übergriffen konfrontiert werden.

Professionelles Handeln bedeutet in solchen Situationen nicht, immer die „richtige“ Antwort parat zu haben. Entscheidend ist vielmehr, eigene Reaktionsmuster wahrzunehmen, Situationen möglichst frühzeitig einzuschätzen und auf unterschiedliche kommunikative und praktische Handlungsoptionen zurückgreifen zu können.

Das Seminar verbindet psychologische Deeskalation, professionelle Kommunikation, Selbststeuerung und Elemente des Selbstschutzes. Ziel ist es, die eigene Handlungssicherheit zu stärken und vorhandene Kompetenzen auch unter Stress abrufbar zu halten.

### Inhalte:

### Eigene Reaktionen erkennen und steuern

Stress beeinflusst Wahrnehmung, Denken und Handeln. Wer eigene Stressauslöser und Reaktionsmuster kennt, kann auch in herausfordernden Situationen bewusster agieren. Thematisiert werden unter anderem:

- persönliche Stress- und Konfliktmuster
- Impuls- und Selbstkontrolle
- Umgang mit Provokationen und emotionalem Druck
- professionelle Langsamkeit
- Erhalt der Handlungsfähigkeit unter Belastung

### Situationen und Verhalten besser einschätzen

Aggressives oder forderndes Verhalten kann unterschiedliche Ursachen haben. Ein differenzierter Blick erleichtert eine angemessene Reaktion. Dabei geht es unter anderem um:

- Konflikt- und Eskalationsdynamiken
- Einordnung aggressiven Verhaltens
- Grenzen kommunikativer Deeskalation
- Risiko- und Gefahreneinschätzung

**Nummer**

23327-001

**Datum**

14.04.2027

**Zeit**

09:00 - 17:00 Uhr

**Ort**

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

**Zielgruppen**

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

**Referent/in**

**Andreas Arnemann**

**Teilnehmende (max.)**

15

**Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen**

190.00 €

**Normaler Preis für Externe**

220.00 €

**Bildungspunkte (ECTS)**

0.60

**Ansprechpartner/in**

Heike Lammertz-Böhm

**Verpflegung**

Getränke und Mittagessen

**Unterrichtsstunden**

8

### Kommunikation, die Orientierung schafft

Professionelle Deeskalation erfordert unterschiedliche Strategien und Werkzeuge. Trainert werden beispielsweise:

- rhetorische Selbstbehauptung
- Umgang mit wütenden und aggressiven Personen
- Umgang mit Beleidigungen und Provokationen
- Verhalten bei Drohungen
- klare Grenzsetzung
- deeskalierende Gesprächsführung

### Handlungskompetenz und Selbstschutz

Neben kommunikativen Strategien werden grundlegende Möglichkeiten des Eigenschutzes betrachtet und praktisch erprobt. Dazu gehören beispielsweise:

- räumliches Verhalten in angespannten Situationen
- professionelle Gestaltung von Nähe und Distanz
- Positionierung und Bewegungsmöglichkeiten im Raum
- Prinzipien eines möglichst sicheren Arbeitsumfeldes („waffenloses Büro“)
- einfache Selbstschutz- und Selbstbehauptungsstrategien
- Erkennen von Situationen, in denen Rückzug oder Unterstützung erforderlich sind

### Praxisorientierte Arbeitsweise:

Das Seminar verbindet fachliche Impulse mit Reflexion, Fallarbeit, Übungen und dem Transfer in den Berufsalltag. Eigene Fragestellungen, typische Konfliktsituationen und Fallbeispiele der Teilnehmenden werden aufgegriffen und die Inhalte des Semianrs werden an unterschiedliche Arbeitsfelder angepasst. Methoden sind unter anderem:

- fachliche Kurzinputs
- moderierte Selbstreflexion
- Fallarbeit
- Gesprächs- und Kommunikationstraining
- praktische Deeskalationsübungen
- Wahrnehmungs- und Entscheidungsübungen
- Übungen zu Distanz, Positionierung und Eigenschutz
- Transfer in den Berufsalltag

**Ziele:**

Die Teilnehmenden

- erweitern ihre Handlungssicherheit in Konflikt-, Stress- und Bedrohungssituationen,

- reflektieren eigene Stress-, Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster,
- lernen Kommunikations- und Deeskalationsstrategien kennen,
- stärken ihre Fähigkeit zur professionellen Grenzsetzung,
- schätzen aggressive oder bedrohliche Situationen differenzierter ein,
- erweitern ihren Methodenkoffer für schwierige Gespräche,
- lernen Möglichkeiten des Eigenschutzes und der Selbstbehauptung kennen und
- trainieren, Kompetenzen auch unter Stress gezielt abzurufen.

**Hinweis zur Teilnahme:**

Das Seminar beschäftigt sich mit Konflikt-, Aggressions- und Bedrohungssituationen aus dem beruflichen Alltag. Hierzu werden teilweise konkrete Situationen reflektiert, besprochen und in Übungen aufgegriffen.

Die Auseinandersetzung mit solchen Themen kann bei einzelnen Teilnehmenden persönliche belastende Erfahrungen oder frühere Gewalt- beziehungsweise Bedrohungserlebnisse berühren oder Erinnerungen daran aktivieren. Die Teilnahme an einzelnen Übungen und die Entscheidung darüber, welche persönlichen Erfahrungen eingebracht werden, erfolgen deshalb eigenverantwortlich. Persönliche Grenzen werden respektiert.

Das Seminar ersetzt keine therapeutische oder traumatherapeutische Begleitung.

Ziel der Veranstaltung ist es, einen geschützten und professionellen Lernrahmen zu schaffen, in dem die Teilnehmenden ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern und mehr Sicherheit für herausfordernde Situationen ihres Berufsalltags gewinnen können.