

Herzlich willkommen

Online-Seminar für Stasis e.V.

Kritischen Gesprächen
gelassener begegnen



18. September 2025

Naja van Uelft

Entspannter und souveräner in kritischen Gesprächen

- Hintergrundwissen
- Das eigene Stressgefühl minimieren
- Deeskalation von schwierigen Situationen
- Anwendbare Tipps und Anregungen



⇒ minimieren Stress

⇒ erleichtern den Alltag

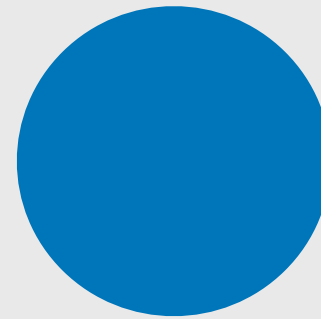
⇒ geben Sicherheit

⇒ steigern die Zufriedenheit

15 – 17 Uhr
mit einer kurzen Pause

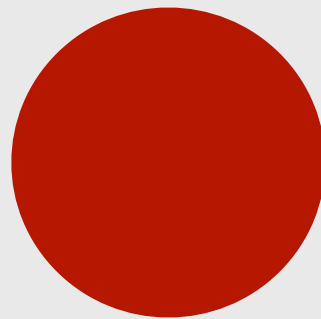
Menschliche Grundbedürfnisse

Sicherheit



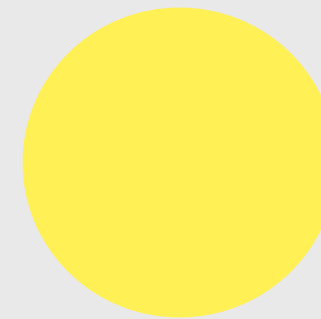
- Überblick
- Orientierung

Bindung



- Beziehung zu sich
- Beziehung zum Umfeld

Autonomie



- Raum
- Entscheidung

⇒ Stetiges unbewusstes Streben nach deren Erfüllung

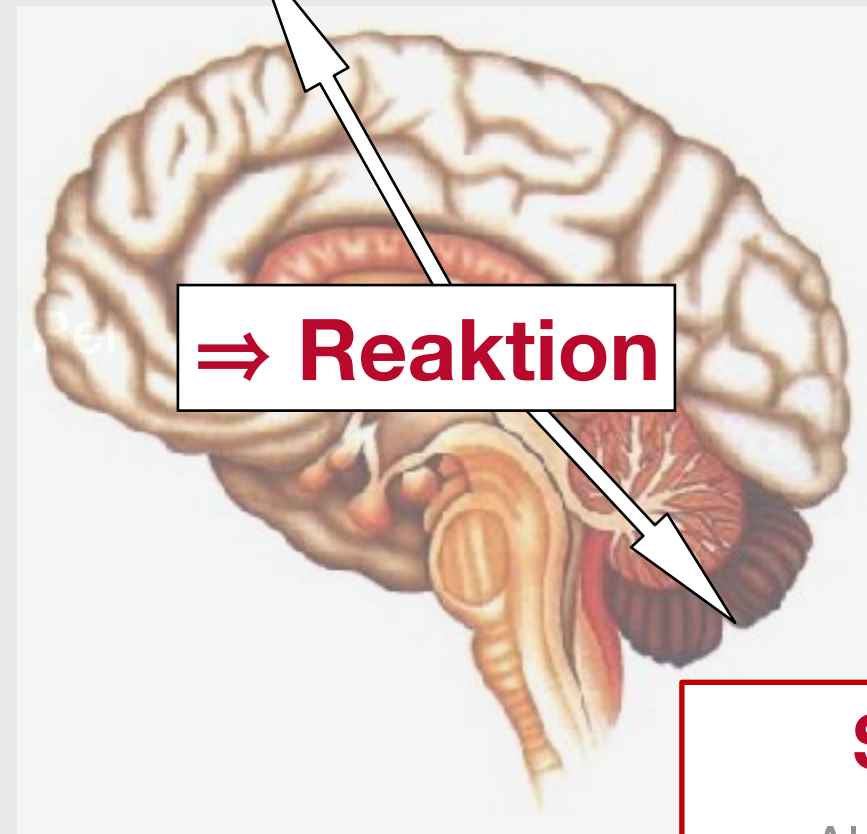
Entstehung von Stressgefühl



Frontalhirn
 Bewusstsein

Freundlichkeit
 Professionalität
 Sachlichkeit

Limbisches System
 Sinneseindrücke
 und Emotionen



⇒ **Reaktion**

Stammhirn
 Alarmprogramm mit
 Angriff – Flucht – Erstarrung

„Es dauert noch mindestens 45 Minuten“

„Sie sind offensichtlich völlig inkompetent“

= Reiz

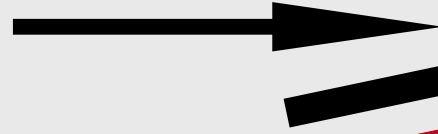


⇒ Unsere Bewertung bestimmt die Reaktion

Entstehung von Stressgefühl

„Es dauert noch mindestens
45 Minuten“

„Sie sind offensichtlich
völlig inkompetent“



KURZSCHLUSS

Frontalhirn

Bewusstes Denken

Freundlichkeit

Professionalität

Sachlichkeit

Limbisches System

Seindrücke
und Emotionen

Stammhirn

Reflexe und „Alarmprogramm“

⇒ Unter Stress ist der Kontakt zum Frontalhirn unterbrochen!

Kein Kontakt zum Frontalhirn führt zu...



Emotionen & Stressverhalten

⇒ bei uns wie auch bei unserem Gegenüber

1. Stressgefühle bei uns selbst



Frontalhirn

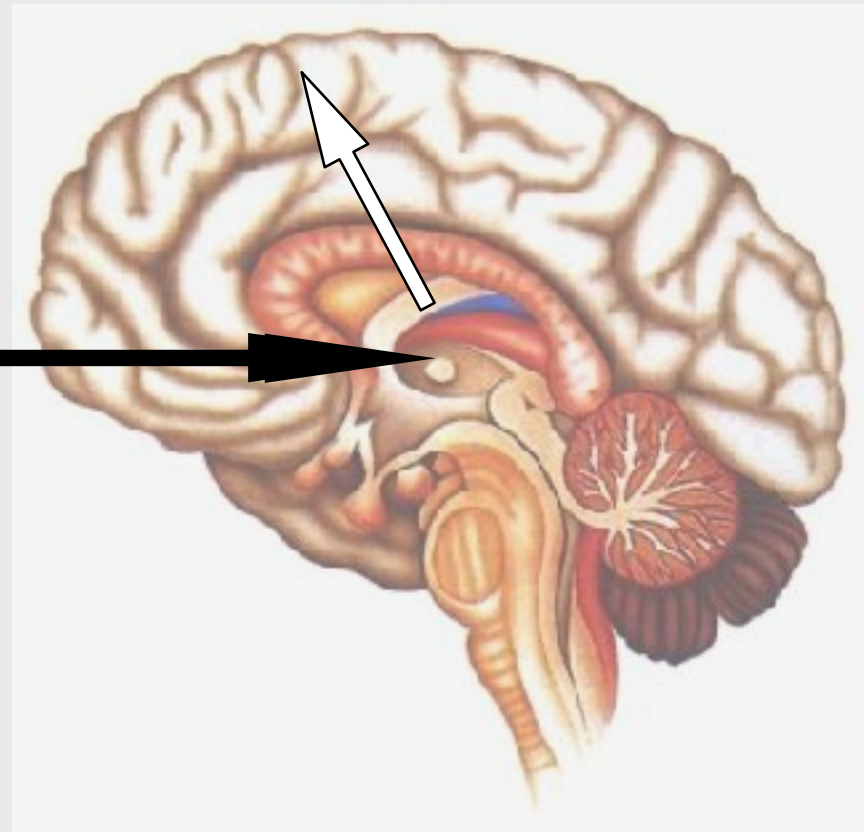
Bewusstsein

Freundlichkeit

Professionalität

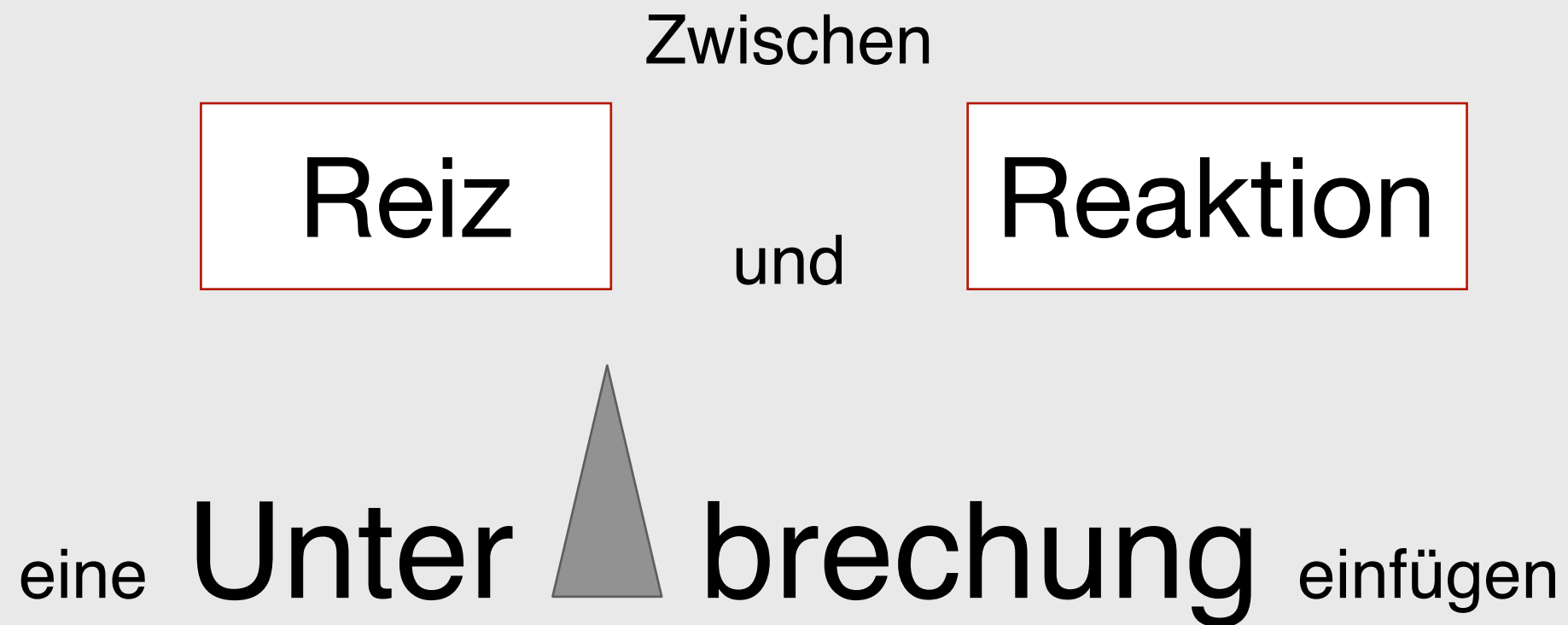
Sachlichkeit

„Sie sind offensichtlich
völlig inkompetent“



⇒ Mut zur Lücke – Mut zur Unterbrechung!

Entspannt und gelassen bleiben



⇒ Wir bleiben im Kontakt mit unserem Frontalhirn

⇒ Wir bleiben handlungsfähig

Selbstregulation

in 3 Schritten

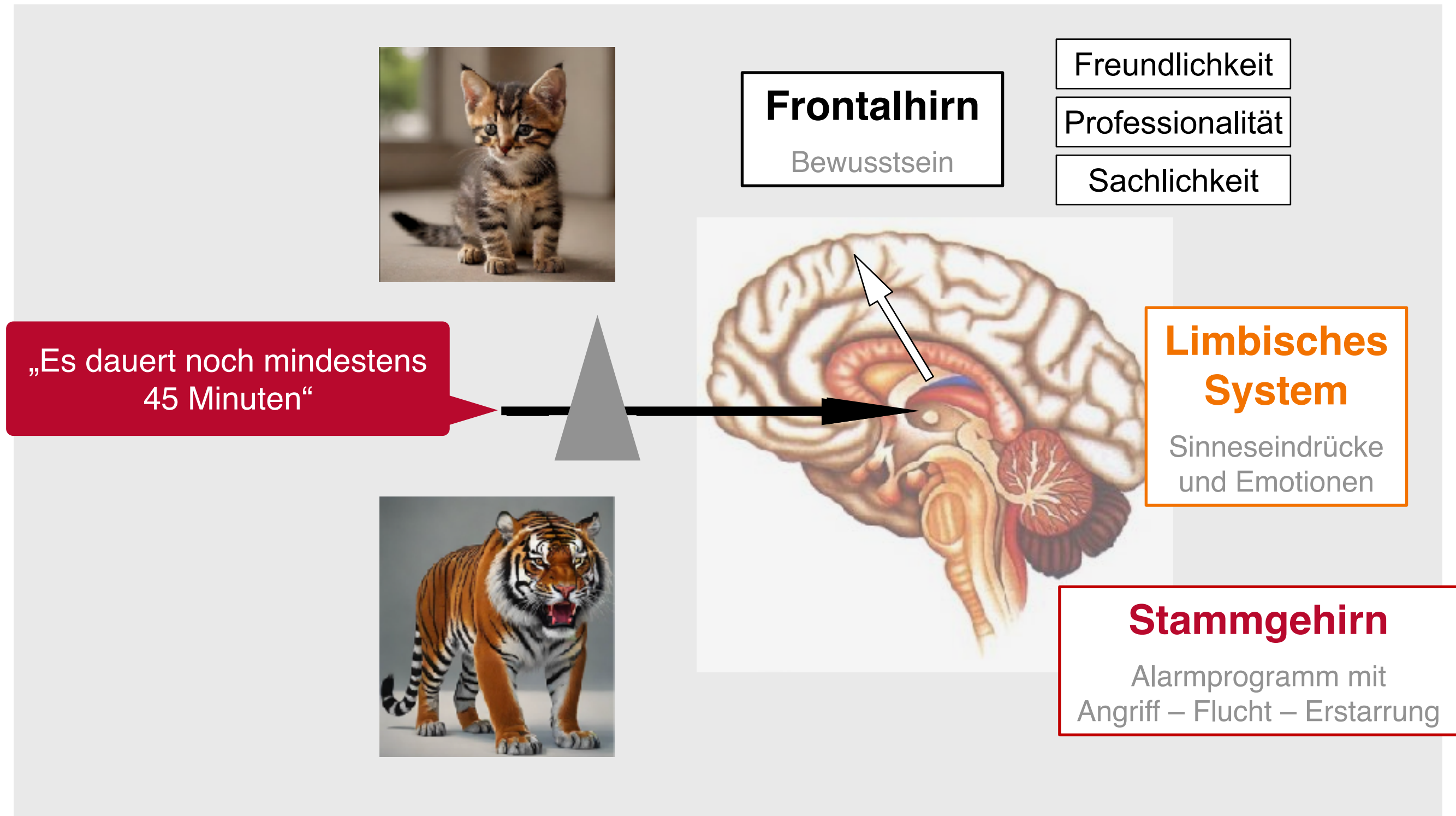
1. Fußsohlen wahrnehmen

2. Sich aufrichten

3. Bewusst ausatmen



2. Stressgefühle beim anderen



⇒ Unterbrechung zwischen Reiz und Reaktion

Eine Situation deeskalieren

in 3 Schritten

1. Im Kontakt bleiben

2. Den anderen „abholen“

3. Lösungsorientiert „führen“

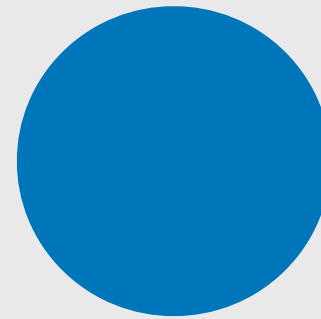
1. Blickkontakt halten. Zuhören und ausreden lassen. Sich körpersprachlich anpassen.

2. Verständnis und Empathie zeigen.
Sich ggf. entschuldigen. Anerkennung geben.

3. In die gewünschte Richtung lenken.
Sagen, wo es jetzt langgeht. Sicherheit geben.

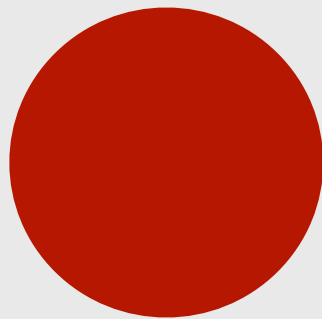
Unser Gegenüber „abholen“

Sicherheit



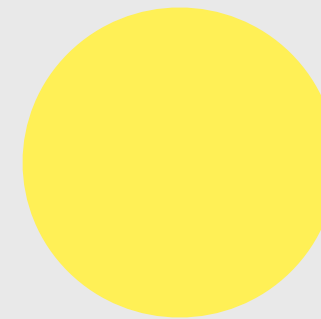
- Überblick
- Orientierung

Bindung



- Beziehung zu sich
- Beziehung zum Umfeld

Autonomie



- Raum
- Entscheidung

⇒ Stetes unbewusstes Streben nach deren Erfüllung

Deeskalationsstrategien

1. Technik für die Selbstregulation

Entspannt und gelassen bleiben

1. Fußsohlen wahrnehmen

2. Sich aufrichten

3. Bewusst ausatmen

2. Technik für den Umgang mit anderen


Souverän Situationen deeskalieren

1. Im Kontakt bleiben

2. Den anderen abholen

3. Lösungsorientiert führen

⇒ Sicher und souverän im Alltag

A young child with curly red hair is walking away from the camera on a light-colored path. The child is wearing a white t-shirt and light-colored overalls. The background is filled with tall, golden-brown grass, and the scene is bathed in warm, soft light, suggesting late afternoon or early morning. A white rectangular box is superimposed over the middle of the image, containing text.

Der Weg legt sich den Gehenden
unter die Füße.

Asiatische Weisheit

praxisnahe und umsetzbare
Tipps zum Thema

Im Buchhandel und online bestellbar

