



COOL DOWN

Wie bereitet man sich optimal vor, um in Konfliktsituationen angemessen reagieren zu können? Wie stellt man sicher, dass man bei einem Wutanfall nicht ausrastet?

Reflexion

1. Erkenne deine wunden Punkte: In welchen Situationen ist das Risiko gross, dass du ausflipst? Gibt es zum Beispiel bestimmte Sätze, die dich wütend machen oder gewisse Personen, mit denen du Mühe hast?
2. Wie erkennst du, dass du kurz davor bist, auszuflippen? Welche Gefühle erlebst du? Wie reagiert dein Körper? (Z.B. erhöhter Herzschlag, feuchte Hände...)
Erkennst du diese Warnsignale genügend früh, kannst du die Gefahrenzone rechtzeitig verlassen oder eingeübte Entspannungstechniken anwenden.
3. Wie kannst du dich beruhigen, wenn du kurz vor dem Ausflippen bist?

Cool down

4. Es gibt zahlreiche Methoden, um sich zu entspannen. Auf www.feel-ok.ch/gewalt-cooldown kannst du dich inspirieren lassen.

Rollenspiel

5. Du bildest eine Gruppe mit 3-5 vertrauten Kolleg/-innen. Wer von euch will, kann den eigenen „Fall“ vorstellen, d.h. den Anderen seine Antworten zu den Fragen 1 bis 3 erklären. Ihr könnt aber auch Konfliktsituationen (Fälle) erfinden.

Wählt einen „Fall“ aus und überlegt euch in der Gruppe unterschiedliche Möglichkeiten, wie die Person in dieser spezifischen Konfliktsituation reagieren könnte. Dazu gehört auch mindestens eine Methode, um sich zu entspannen. Spielt anschliessend in einem Rollenspiel die Konfliktsituation durch.

Ihr könnt das Rollenspiel mehrmals wiederholen, jedes Mal mit einer anderen Reaktion. Dadurch wird klar, dass sich der Ablauf des Geschehens, je nachdem wie man reagiert, verändert.