

# Wenn es eskaliert: 3 Schritte im Gruppenraum

## Sofort-Plan für Kita, Hort & Schule (pädagogische Fachkräfte)

### Wofür?

Für Situationen, in denen es kippt: Lautstärke steigt, Grenzen greifen nicht mehr, andere Kinder werden unsicher.

Ziel ist **Sicherheit + Beruhigung + Orientierung** – ohne Machtkampf.

### Schritt 1: SICHERN (0–60 Sekunden)

**Ziel:** Schutz für alle, du übernimmst Führung.

- **Körpersprache zuerst:** ruhig stehen, klarer Blick, tiefe Stimme.
- **Raum sichern:** andere Kinder auf Abstand / in ruhigen Bereich führen.
- **Wenig Worte, klare Ansage:**  
„Stopp. Ich Sorge jetzt dafür, dass es sicher ist.“
- **Wenn nötig: Nähe statt Diskussion** (begleitend, nicht strafend):  
„Ich bin da. Ich halte dich/bleibe bei dir, bis es wieder geht.“

**Merksatz:** In Eskalation wird nicht verhandelt. Es wird gesichert.

### Schritt 2: REGULIEREN (1–3 Minuten)

**Ziel:** Stress runter, Nervensystem beruhigen.

- **Weniger Reize:** leiser, weniger Personen, weniger Fragen.
- **Co-Regulation statt Argumente:**  
„Atme. Ich atme mit.“  
„Du bist gerade richtig wütend. Ich helfe dir, wieder runterzukommen.“
- **Mini-Optionen (nur wenn möglich):**  
„Willst du sitzen oder stehen?“  
„Willst du Wasser oder erstmal Ruhe?“

**Merksatz:** Erst runterkommen – dann reden.

### Schritt 3: ORIENTIEREN (3–10 Minuten)

**Ziel:** Anschluss finden + nächster Schritt, ohne Schuldsschleife.

- **Kurz benennen, was passiert ist (ohne Etikett):**

„Du hast geschubst / du hast geschrien / du hast Dinge geworfen.“

- **Grenze + Zweck:**

„Ich lasse nicht zu, dass jemand verletzt wird.“

- **Nächster Schritt (klein & machbar):**

„Jetzt gehen wir zusammen zu ... / wir setzen uns kurz hierhin / du brauchst eine Pause.“

- **Nachbesprechung später (nicht sofort):**

*Wenn alle ruhig sind:* „Was hat dir geholfen? Was war zu viel? Was brauchen wir beim nächsten Mal früher?“

**Merksatz:** Orientierung ist Führung ohne Strafe.

---

#### Mini-Reflexion fürs Team (2 Minuten)

1. **Woran merken wir früh, dass es kippt?** (Auslöser/Übergänge/Überforderung)
  2. **Welche 1 Team-Absprache hilft sofort?** (z. B. „wer übernimmt die Gruppe, wer begleitet das Kind?“)
- 

**Anfrage & Formate:** [coaching-freital.de](http://coaching-freital.de)

© Julia Klamke | [coaching-freital.de](http://coaching-freital.de)