

# Eskalation erkennen bevor sie eskaliert

Ein Mini Leitfaden für mehr  
Klarheit in spannungsgeladenen  
Situationen



Nicht jeder Konflikt ist laut.  
Viele beginnen still mit einer Unklarheit, einem  
Rückzug oder einer wachsenden Unsicherheit.  
Dieser Leitfaden hilft dir, Eskalationsstufen frühzeitig  
zu erkennen und wieder Einfluss zu gewinnen ohne  
dich selbst zu verlieren.

# Die 5 Eskalationsstufen

## Spannung & Unsicherheit

- ◆ Zeichen: Rückzug, Unruhe, Körpersprache
- ◆ Haltung: „Irgendwas stimmt nicht, aber ich sage nichts.“

## Vermeidung & Rückzug

- ◆ Zeichen: Keine Reaktion, Tasks bleiben liegen
- ◆ Haltung: „Ich will keinen Fehler machen.“

## Konfrontation & Vorwurf

- ◆ Zeichen: Vorwürfe, Abwertungen, Emotion
- ◆ Haltung: Angriff wird zur Verteidigung

## Gruppenbildung & Polarisierung

- ◆ Zeichen: „Wir“ vs. „Die“, Allianzen, Lagerbildung
- ◆ Haltung: Schuld wird verteilt nicht geklärt

## Abbruch oder Zwang

- ◆ Zeichen: Kontaktabbruch, Formalisierung
- ◆ Haltung: „Ich mache nur noch das Nötigste.“

## Mini Reflexion

### Frage:

In welcher Stufe befindest du dich gerade beruflich oder privat?

Was brauchst du, um wieder in Verbindung zu kommen, statt nur zu reagieren?

### 3 Impulse zur Deeskalation

- Haltung klären nicht Position verteidigen
- Tempo rausnehmen: Schweigen kann retten
- Das Unsagbare sichtbar machen ohne Schuld

### Zum Schluss

**Du musst kein Profi sein, um deeskalierend zu führen. Aber du darfst anfangen, Konflikte als Prozess zu sehen nicht als Problem.**