MEIN kLAR-DEESKALATIONS-FAHRPLAN

Begleitheft & Leitfaden zum Deeskalations-Fahrplan

i

Der kLAR-Deeskalations-Fahrplan ist eine kompakte Orientierungshilfe für Lehrkräfte und Integrationsassistenz: **vier Schritte, um bei Anspannung (Gelb) und Belastung (Orange) ruhig und wirksam zu deeskalieren** — mit Einordnung am Barometer, Beispielsätzen („Ich tue / Ich sage / Ich vermeide") und dem Feuerwehr-Protokoll für Rot. Als A4-Blatt zum Aufhängen im Lehrerzimmer, am Arbeitsplatz der Schulbegleitung oder zum Abheften.

Für den akuten Moment im Klassenraum, nicht für die Krise ab Rot — dafür gilt das Feuerwehr-Protokoll.

Die vier Schritte im Überblick

k	L	A	R
Kontakt & körperliche Sicherheit	Leise & Langsam	Anerkennung & Atmen	Reizreduktion & Rückzug

Ich-kann-Ziel dieses Begleithefts

„Ich kann die vier Phasen des kLAR-Modells benennen und in einer Gelb- oder Orange-Situation der Reihe nach anwenden."

Warum das wichtig ist

Wer in einer angespannten Situation weiß, was als Nächstes kommt, bleibt selbst ruhiger — und das überträgt sich aufs Kind. Der Fahrplan macht aus einer intuitiven Reaktion eine wiederholbare, besprechbare Strategie, die im Team reflektiert und weiterentwickelt werden kann (Formular 2, Seite 6).

Achtung: kLAR gilt nur für Gelb und Orange. Ab Rot (akute Krise) greift ausschließlich das Feuerwehr-Protokoll.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Vier Einsatz-Szenarien

Vom Akutmoment im Klassenraum bis zur Nachbereitung im Team.

🧍 Szenario 1: Akutsituation im Klassenraum (Einzeleinsatz durch die Lehrkraft)

Wann: Ein Kind wird laut, zieht sich zurück oder wirkt zunehmend gereizt — noch bevor es eskaliert.

Ablauf: Den Fahrplan griffbereit haben (z. B. im Klassenordner oder am Pult) und die vier Schritte der Reihe nach durchgehen.

🎭 Szenario 2: Vorbereitung im Rollenspiel (Kleingruppe, siehe Formular 1 auf Seite 5)

Ablauf: Kolleg:innen üben die vier Schritte anhand eines Fallbeispiels, bevor der Ernstfall eintritt.

Wirkung: Die Reihenfolge sitzt schneller, wenn sie schon einmal laut ausgesprochen wurde.

📓 Szenario 3: Nachbesprechung im Team (Kollegium oder Klassenteam)

Ablauf: Nach dem Einsatz gemeinsam den Reflexionsbogen (Seite 6) ausfüllen: Was hat gewirkt, was nicht?

🛡️ Szenario 4: Schulbegleitung & Integrationsassistenz 1:1 (1:1-Begleitung)

Ablauf: Die Integrationsassistenz wendet kLAR direkt am Kind an und dokumentiert die Situation anschließend in der vereinbarten Form (z. B. Beobachtungsbogen).

> **Hinweis:** Dieser Fahrplan bildet bereits den Kern der KLAR-Formel des KLARTEXT-Systems selbst ab — die vier Buchstaben K-L-A-R sind hier die eigentliche Methode, nicht nur ein Verweis darauf.

Passend zum Alter differenzieren

Für jüngere Schüler:innen (1. Klasse) reichen die vier Kernsätze — für ältere (2. Klasse) lohnt sich die Symbolkarten-Variante auf Seite 3, mit der auch Kinder mit geringeren Sprachkenntnissen die Schritte selbst erkennen können.

Vom Lesen zum Können: die Progression

Der Fahrplan entfaltet seine Wirkung über drei Phasen: zuerst **lesen** die Erwachsenen die vier Schritte im Akutfall ab, dann **wenden** sie den Ablauf routiniert an, ohne nachzuschauen, und schließlich kann auch das Kind selbst lernen, seine eigene Ampel-Phase (Gelb/Orange/Rot) zu benennen (Formular 3, Seite 7).

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

So setzt du den Fahrplan ein

Im Akutfall: kLAR der Reihe nach

1. **K — Kontakt & körperliche Sicherheit:** Auf Augenhöhe gehen, ruhige Stimme, räumliche Sicherheit herstellen.
2. **L — Leise & Langsam:** Stimme senken, Tempo rausnehmen, Pausen aushalten.
3. **A — Anerkennung & Atmen:** Das Erleben des Kindes verbal anerkennen — „Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt."
4. **R — Reizreduktion & Rückzug:** Reize minimieren, Ruhe-Zone anbieten, keinen Erklärungsdruck erzeugen.

Mehrere Zugänge zur gleichen Idee

Nicht jede Situation und nicht jede Lehrkraft braucht denselben Zugang zum Modell — deshalb lohnen sich zusätzliche Varianten:

- **Vereinfacht:** Für die 1. Klasse reichen die vier Kernbegriffe (K-L-A-R) ohne die ausführlichen Erklärsätze.
- **Vertieft:** Für die 2. Klasse und erfahrene Kolleg:innen mit den vollständigen Beispielsätzen aus dem Fahrplan arbeiten.
- **Symbolgestützt:** Kleine Piktogramme neben jedem Buchstaben ergänzen (Hand für Kontakt, Ohr für Leise, Herz für Anerkennung, Tür für Rückzug), damit auch Kinder mit geringeren Sprachkenntnissen die Phase wiedererkennen.
- **Digital, vertiefend:** Das Barometer als Gast-Version — dort lässt sich die eigene Gefühlslage (Grün bis Rot) direkt visualisieren (QR-Code unten).

Mehr Werkzeuge: das Barometer

QR-Code scannen — führt zur Gast-Version des KLARTEXT-Barometers, direkt im Browser, ohne Login.

klartext-app-8kl.pages.dev/BAROMETER_KIND.html?guest=true



Brainy sagt: Ruhig zu bleiben ist keine Frage von Talent — es ist eine Reihenfolge, die man wie jede andere üben kann.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Direktzugang & weitere Vertiefung

Der kLAR-Deeskalations-Fahrplan ist ein **kostenloses KLARTEXT-Freebie** — auch das verlinkte Barometer steht als Gast-Version frei zugänglich zur Verfügung, ganz ohne Zugangscode oder Anmeldung.

Barometer (Gast-Version)
klartext-app-8kl.pages.dev/BAROMETER_KIND.html?guest=true
kostenlos · kein Code nötig

Was das Barometer zusätzlich bringt

Der Fahrplan sagt, wie man bei Gelb/Orange reagiert. Das Barometer zeigt, wie das Kind selbst seine aktuelle Gefühlslage einordnet (Grün bis Grau) — beide Werkzeuge ergänzen sich: das eine für die Lehrkraft im Akutmoment, das andere für die Selbsteinschätzung des Kindes. Ein eigenes Begleitheft zum Barometer mit allen Funktionen (auch der Dashboard-Version für Schulbegleitung) ist separat verfügbar.

Für erfahrene Anwender:innen: eine Erweiterung

Wer die vier Schritte schon sicher beherrscht, kann die Wirkung vertiefen: nach jedem Einsatz kurz notieren, welcher der vier Schritte am schwersten fiel — und warum (Formular 2, Seite 6).



Dieses Material ist Teil des KLARTEXT Mentoring-Systems.
Entwickelt für den reizarmen, systemischen Einsatz in Schule, Schulbegleitung und Elternarbeit — konsequent auf Augenhöhe, ohne Bewertung.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

✂️ FORMULAR 1 · Druckvorlage zum Ausschneiden

Übungs- & Rollenspielkarten

Für die Vorbereitung im Team (Szenario 2, Seite 2) — ausschneiden, laminieren, bei Bedarf verteilen.

🗣️ Die Lehrkraft

MEINE AUFGABE:

- Ich übe die vier kLAR-Schritte laut vor — in der richtigen Reihenfolge, ohne auf den Fahrplan zu schauen.
- Ich spreche die Anerkennungs-Phrase aus eigenen Worten.

Satzanfang: „Ich sehe, dass …"

🧒 Das Kind

MEINE AUFGABE:

- Ich spiele eine Anspannungs- oder Belastungssituation aus einem echten Fallbeispiel nach.
- Ich reagiere ehrlich darauf, wie die vier Schritte bei mir wirken.

👀 Beobachter:in

MEINE AUFGABE:

- Ich beobachte: Welcher kLAR-Schritt wurde gerade durchgeführt?
- Ich gebe danach Rückmeldung, ob die Reihenfolge eingehalten wurde.

⭐ Erweiterung: Warum wirkt das?

ZUSATZAUFGABE:

- Erkläre in eigenen Worten, warum gerade die Reihenfolge K-L-A-R wichtig ist und nicht z. B. erst reden, dann beruhigen.
- Was würde passieren, wenn man direkt mit Erklären statt mit Kontakt beginnt?

Unser gemeinsames Ziel

Aus den geübten Fallbeispielen entsteht ein gemeinsames Klassen- oder Team-Produkt: ein Deeskalations-Poster mit den vier Schritten in eigenen Worten, das im Lehrerzimmer oder Klassenraum aushängt.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📋 FORMULAR 2 · Zum Kopieren

Reflexionsbogen für Lehrkräfte & Team

Druckfertiger Bogen zur systematischen Nachbereitung nach jedem Einsatz.

Datum: _____ **Kind/Situation:** _____ **Ampel-Phase:** Gelb / Orange

1. Einschätzung der Wirkung (Skala 1–10)

Wie gut griff kLAR in dieser Situation insgesamt?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wie ruhig blieb ich selbst während der vier Schritte?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Beobachtungsfragen

Welcher der vier Schritte fiel am schwersten — und warum?

Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Musterantworten als Orientierung

- **Häufigste Antwort auf Frage 1:**
  „L — Leise & Langsam", weil es der eigenen Aufregung entgegenläuft.
- **Zeitbedarf:**
  Der Bogen braucht ca. 5 Minuten direkt nach dem Vorfall, am besten noch am selben Tag.
- **Moderation im Team:**
  Beim gemeinsamen Besprechen nicht bewerten, sondern nur die Beobachtung teilen.

Pädagogischer Hintergrund

Das kLAR-Modell unterscheidet bewusst zwischen Anpassungsphasen (Gelb/Orange), in denen ein Kind noch erreichbar ist und auf Kontakt, Tempo und Anerkennung reagiert, und einer akuten Krise (Rot), in der diese Strategien nicht mehr greifen und ein anderes Vorgehen — das Feuerwehr-Protokoll — nötig ist. Diese Unterscheidung hilft Fachkräften, in der Situation schnell einzuschätzen, welches Werkzeug gerade das richtige ist.

Allgemeiner fachlicher Hintergrund, ohne Bezug auf eine einzelne Studie — bewusst so gehalten, um keine unbelegte Einzelquelle zu zitieren.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📝 FORMULAR 3 · Zum Kopieren

Meine Ampel gerade

Kompakte Selbsteinschätzung für Kinder — 4 Karten pro Blatt, einzeln ausschneiden. Für jüngere Kinder auch mit den Farben allein nutzbar.

✂

Meine Ampel gerade

Name: ________________ **Datum:** _______

Gelb | Orange | Rot

So fühle ich mich gerade (ankreuzen oder zeigen):

✂

Meine Ampel gerade

Name: ________________ **Datum:** _______

Gelb | Orange | Rot

So fühle ich mich gerade (ankreuzen oder zeigen):

✂

Meine Ampel gerade

Name: ________________ **Datum:** _______

Gelb | Orange | Rot

So fühle ich mich gerade (ankreuzen oder zeigen):

✂

Meine Ampel gerade

Name: ________________ **Datum:** _______

Gelb | Orange | Rot

So fühle ich mich gerade (ankreuzen oder zeigen):

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de