KLARTEXT · MENTORING

Mein kLAR-Deeskalations-Fahrplan

Ruhig bleiben, wenn es brenzlig wird — in vier Schritten



1 · WANN SETZE ICH KLAR EIN? — DER BLICK AUFS BAROMETER

Grün
Stabil, lernbereit. Nichts nötig — Beziehung pflegen.

Gelb
Angespannt. → **kLAR früh einsetzen**

Orange
Dysreguliert, Gespräch noch möglich. → **kLAR**

Rot
Akute Krise. kLAR reicht nicht mehr → Feuerwehr-Protokoll.

Grau
Erschöpft, unklar. Erst beobachten, nicht drängen.

2 · DIE VIER SCHRITTE — IMMER IN DIESER REIHENFOLGE, KEINEN ÜBERSPRINGEN

k — Kontakt & Sicherheit

Zuerst: sicherer Rahmen

ICH TUE	ICH SAGE	ICH VERMEIDE
Auf Augenhöhe gehen, seitlich stellen, Abstand lassen. Zuschauer wegnehmen.	*„Ich bin da. Du bist nicht allein."*	Von oben herab sprechen, ungefragt anfassen, Publikum.

L — Leise & Langsam

Tempo raus

ICH TUE	ICH SAGE	ICH VERMEIDE
Stimme senken, langsam und in kurzen Sätzen sprechen, Pausen aushalten.	*„Wir haben Zeit."*	Warum-Fragen, viele Worte, jetzt über Konsequenzen reden.

A — Anerkennung & Atmen

Gefühl sehen

ICH TUE	ICH SAGE	ICH VERMEIDE
Das Erleben benennen, selbst ruhig und hörbar ausatmen — Co-Regulation.	*„Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt."*	Bewerten, relativieren („Ist doch nicht so schlimm").

R — Reizreduktion & Rückzug

Raum geben

ICH TUE	ICH SAGE	ICH VERMEIDE
Reize runterfahren (Lärm, Licht, Blicke), einen ruhigen Ort anbieten.	*„Möchtest du kurz in die Ruhe-Ecke?"*	Erklärungsdruck, sofortiges Aufarbeiten.

Wenn es Rot wird: Feuerwehr-Protokoll

1. Sicherheit herstellen — Abstand zur Gruppe, ruhiger Ort.
2. Kontakt halten — wenig Worte: „Ich bin hier. Du bist sicher."
3. Regulieren lassen — nicht erklären, nicht diskutieren.
4. Fachkraft bzw. Leitung sofort informieren.
5. Nachgespräch erst viel später.

Bei unmittelbarer Gefahr: Notruf 112 bzw. 110.

Danach: das Nachgespräch

Erst wenn das Kind wieder in **Grün** ist. Kurz, ohne Vorwurf: Was ist passiert? Was hat geholfen? Was brauchst du beim nächsten Mal? Kleine Vereinbarung festhalten — z. B. ein Joker-Signal.

Goldene Regel: **Erst regulieren — dann reden.** *Bei Rot wird nicht verhandelt.*

Barometer & kLAR ausführlich erklärt — kostenlos und ohne Login. Dieser Fahrplan ist Teil des KLARTEXT-Mentoring-Systems; er ersetzt keine Supervision und kein Kinderschutzverfahren.

www.klartext-mentoring.de