

Beruhigen



Wenn das Beruhigen unter den [Techniken](#) aufgeführt wird, dann nur um zu beschreiben, wie es am besten gelingt.

Vorgehen

Das Beruhigen erfordert [Empathie](#) und kein aufgesetztes Verhalten. Die erste wichtige Regel lautet deshalb:

1. authentisch sein
Die Partei wird es bemerken, wenn sie sich an ihr versuchen. Zeigen Sie ein echtes Interesse. Keine Weisheiten oder Belehrungen. Benutzen Sie die Situation nicht, um sich wichtig zu machen.
2. ruhig bleiben
Wichtig ist, dass Sie sich selbst nicht aus der Ruhe bringen lassen. Das erregte Gegenüber befindet sich wahrscheinlich in einem Ausnahmezustand. Im Normalzustand könnte der Gesprächspartner gelassen sein. Lassen Sie sich von dem Ausnahmezustand nicht beeindrucken. Sie können [normalisieren](#). Lassen Sie vor allen Dingen die Erregung nicht auf sich übertragen.
3. verbalisieren
Emotionen werden deutlich unsichtbar zu werden. Melden Sie also zurück, welche Emotion sie wahrnehmen. Es geht nicht darum Verständnis zeigen, sondern darum, zu zeigen dass die Botschaft angekommen ist (also Verstehen zeigen).
4. nicht angreifen
Achten Sie darauf, ein keine Angriffsflächen zu geben oder Angriffe zu unterstützen. Wenn Sie die Mediation korrekt durchführen ergeben sich keine Angriffsflächen. Die Mediation gibt keinen Anlass zum Streit. Am besten Sie führen die Reaktion in die passende Situation des Verfahrens ein.
5. aber auch nicht defensiv werden
Ein Mediator ist nicht angreifbar (weil er sich auf der Metaebene bewegt). Achten Sie darauf, dass sie nicht in eine Situation kommen, in der sie sich verteidigen möchten oder irgendwen oder irgendwas verteidigen müssen.
6. den Moment fokussieren
Die Erregung der Partei hat möglicherweise einen anderen Grund, der in der Vergangenheit liegt. Holen Sie die Partei in die Gegenwart (am besten in die passende Phase der Mediation).
7. Interessen ansprechen
Es wird ein Motiv geben für die Erregung. Versuchen Sie das herauszufinden und abzustimmen. Von hieraus ergeben sich Lösungsoptionen (bei der Mediation ist die Lösung Option die Einbeziehung in das Verfahren).

Bedeutung für die Mediation

Die Mediation ist eine Konfliktklärung. Sie nähern sich also der [Schlangengrube](#). Die Erregung will etwas ausdrücken, das einen Hinweis auf den Konflikt gibt. Seien Sie also neugierig und versuchen Sie die Erregung zu verstehen. Wenn die Partei korrekt verstanden wurde kann sich ihre Erregung legen. Sie hat ihren Zweck erfüllt.

[Weiterempfehlen](#)[Werkzeuge](#)[Archiv](#)

[Hinweise](#) und [Fußnoten](#)

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2021-11-05 10:02 / Version .

Alias: [Beruhigung](#)

Siehe auch: [Ratgeber für Interventionen](#)

rufvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

Weitere Beiträge mit der Kategorie [Techniken](#)