



## Workshop: Low Arousal-Ansatz: Konfliktbereitschaft ohne Konfrontation

Sonderpädagogischer Kongress  
Wallis

13. September 2025

Jolande Gröflin Corneliussen

Drs., MSc, Psychologin und Supervisorin



1

## Konfliktbereitschaft ohne Konfrontation

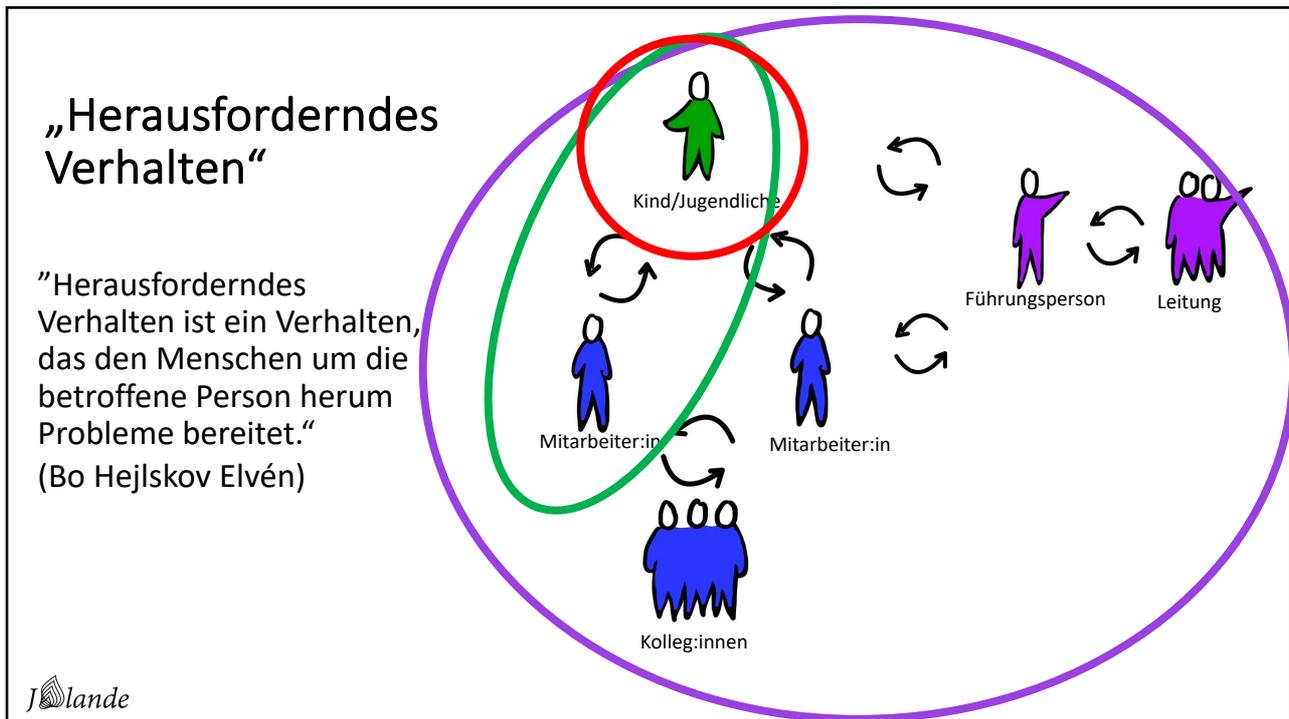
---

Wenn wir mit dem Low Arousal-Ansatz arbeiten, dann:

- Gehen wir von einem deeskalierenden und wertschätzenden Umgang mit herausforderndem Verhalten aus.
- Finden wir Handlungsalternativen, die dem Kind/Jugendlichen helfen, die Kontrolle wieder zu finden und mit uns zusammenzuarbeiten und kommunizieren zu können.
- Wir übernehmen Verantwortung und wenden Methoden an, die das Konfliktpotenzial minimieren und den Stress des Kindes/Jugendlichen in der Situation reduzieren.



2



3

**Die drei Werkzeugkästen des Low Arousal-Ansatzes**  
(Aus dem Buch „Handeln, Auswerten, Verändern“ von Elvén und Sjölund)

- Wir **handeln**, um das Erregungsniveau und die Anforderungen in schwierigen Situationen zu reduzieren.
- Wir **werten aus**, was geschah und warum es schwierig wurde.
- Wir **verändern**, und stellen Anforderungen, die das Kind/der Jugendliche erfüllen kann.
- Ist **KEIN** laissez faire.

J<sub>lande</sub>

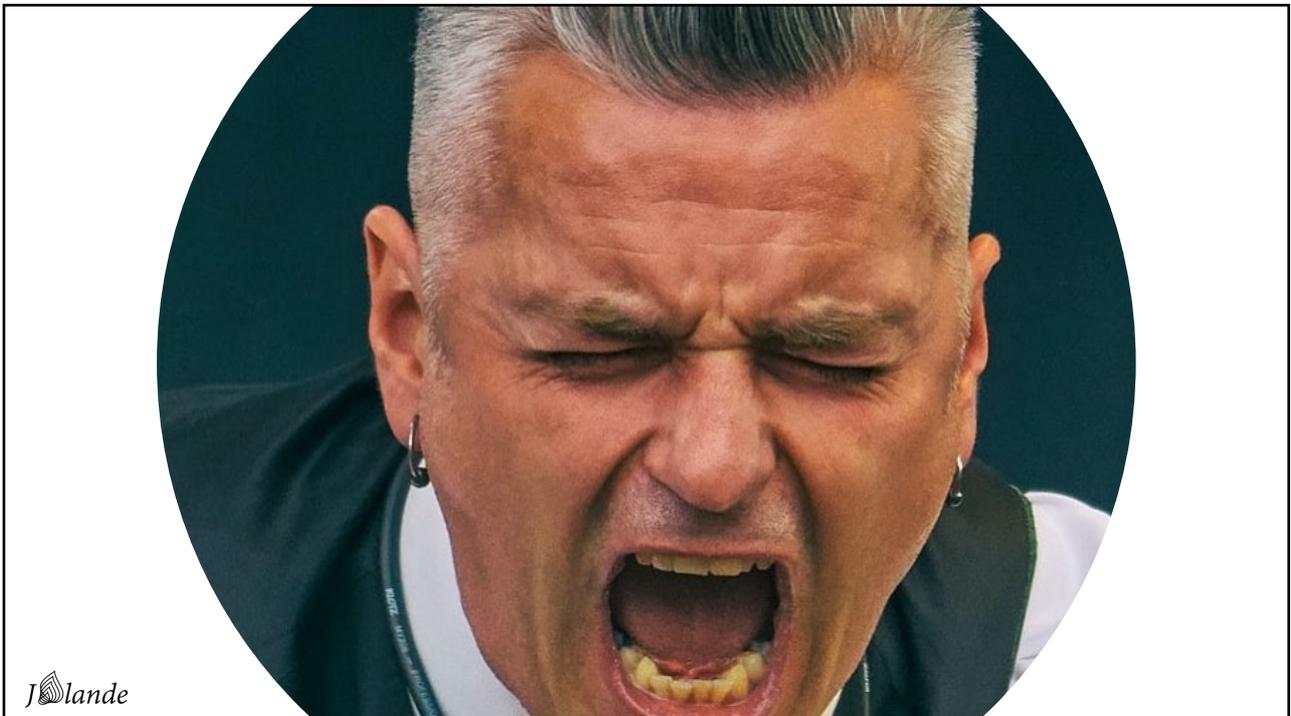
4



Das Prinzip der  
Gefühlsansteckung/  
Affektübertragung



5



6

## Das Prinzip der Gefühlsansteckung - Affektübertragung

- Unsere Körpersprache und unser Tonfall ist oft umso bestimmter, je intensiver wir mit dem Kind/Jugendlichen im Konflikt sind.
- Diese Handlungen verstärken die Affektübertragung und erhöhen das Konfliktrisiko.

## Mit welchen Methoden können wir wann arbeiten?



Eine der Methoden:  
Mit Ruhe anstecken

## Halte Abstand

Respektieren der persönlichen Distanz:

- Weicht das Kind vor dir zurück, trittst du selber zwei Schritte zurück.
- Stehe nie einem Kind in „high arousal“ direkt gegenüber.
- Stelle Dich seitlich, nie frontal.



J<sub>lande</sub>

9

## Vermeide Blickkontakt

- Blickkontakt ist psychischer Stress.
- Fordere das Kind in einer Konfliktsituation nie auf, dir in die Augen zu schauen.
- Mach Dich eher klein als groß.



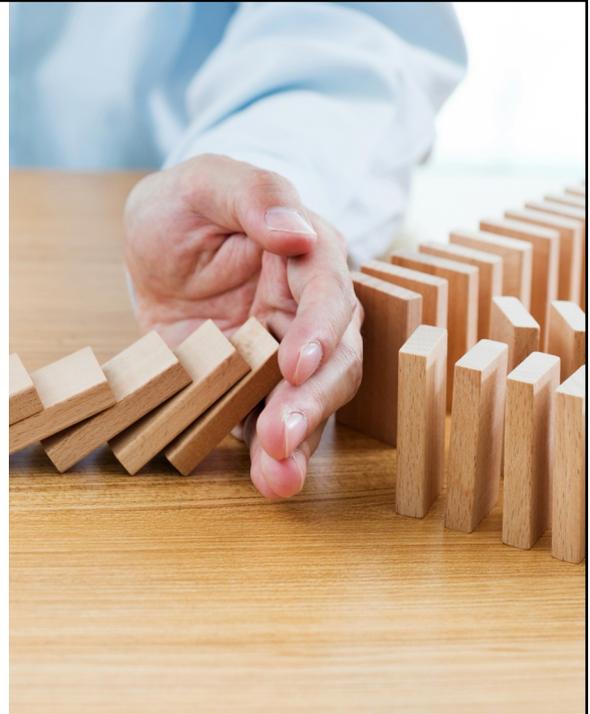
J<sub>lande</sub>

10

## Anhalten/ Aufhorchen

Achtsamkeit für eigenes "Arousal":

- Bewusstes Atmen – tief und rhythmisch (z.B. 4 ein – 4 aus)
- Sich hinsetzen/anlehnen
- Grounding – z.B. Füße am Boden spüren



## Beruhige dein Nervensystem

Achtsamkeit für eigenes "Arousal":

- Entschleunigen:
  - Ruhig sprechen
  - Langsamer ist schneller
- Bewusster innerer Dialog:
  - Innere Distanzierung: „Er trägt grüne Hosen.“ / „Das werde ich meiner Kollegin erzählen.“
  - Gefühle in Worte fassen: „Das macht mir Angst.“
  - Normalisierung: „Es ist okay, dass ich dies so empfinde.“ „Es ist völlig normal, dass ich nervös bin.“






## Ablenkungen

- Ablenkungen sind besser als Anforderungen oder Zurechtweisen.
- Sie verändern den Fokus des Kindes/dem Jugendlichen.
- Ablenkungen verlangen viel von den Mitarbeiter:innen ab.

*J*lande

13




## Ablenkungen

Mache eine konkrete Ablenkung mit etwas Erfreulichem:

- Sensorisch: Kekse (etwas zum Essen hilft sensorisch), warme Schokolade, eine Geschichte, eine Decke.
- Emotionelle Ablenkung: z.B. via Humor, Lied singen, Lieblingssachen

*J*lande

14

## Nachgeben und Warten

### Warte

Lass der Person Zeit, sich selbst wieder unter Kontrolle zu bekommen.



© Nina Fröhlich

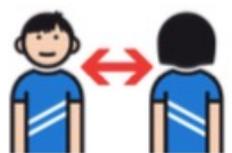


15

## Mit jemanden tauschen oder sich von der Konfliktsituation entfernen

### Tausche

Eine andere Person kann die Situation vielleicht entspannen.



© Nina Fröhlich



16

# Vermeide unklares, ausweichendes Verhalten

## Checkliste – Low Arousal

Wenn Du zurückweichst, weil eine Situation plötzlich zu eskalieren droht.

Wenn du zurückweichst, um die Angst des Kindes/Jugendlichen zu reduzieren.

## Checkliste – Ausweichen

Wenn Du jedes Mal in ähnlichen Situationen zurückweichst.

Wenn du zurückweichst, um deine eigene Angst zu reduzieren.



@StefanoPollio

17

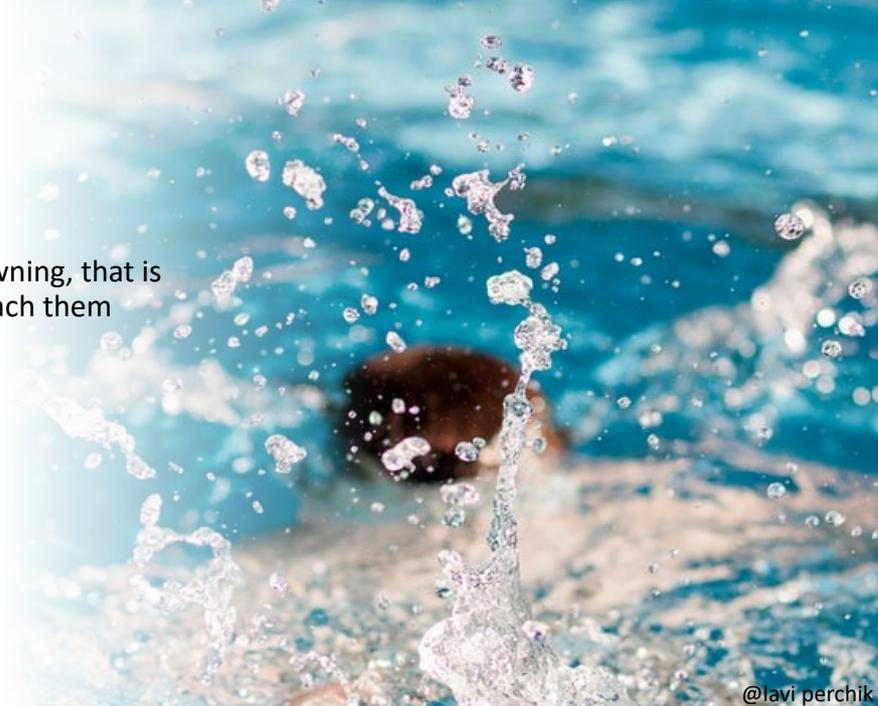
# Vermeide unklares, ausweichendes Verhalten

Es geht darum, Anforderungen so zu stellen, dass sie für das Kind/den Jugendlichen verständlich sind, und ihm helfen, wieder in den vorhersehbaren Alltag zurückzukehren.



@StefanoPollio

18



"When a person is drowning, that is not the best time to teach them how to swim."  
David Pitonyak

*J*lande @lavi perchik

19

## Mit welchen Methoden können wir wann arbeiten?



**HANDELN**  
Handeln, ohne zu eskalieren.

**AUSWERTEN**  
Evaluieren, warum es schwierig wurde.

Eine der Methoden:  
Arbeiten mit Modell der Affektregulation

*J*lande

20

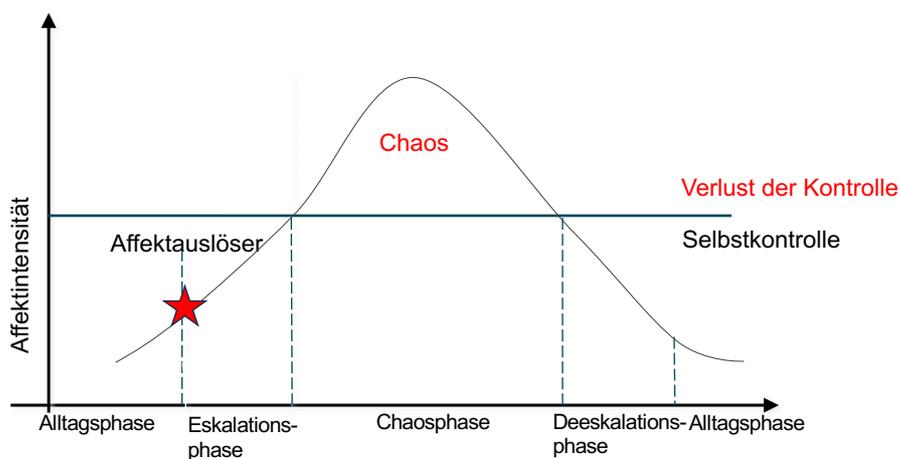
## Das Prinzip der Selbstkontrolle

Wir alle tun unser Bestes, um nicht die Beherrschung zu verlieren.

Wenn wir unsere Kontrolle verlieren, bekommen wir Angst.

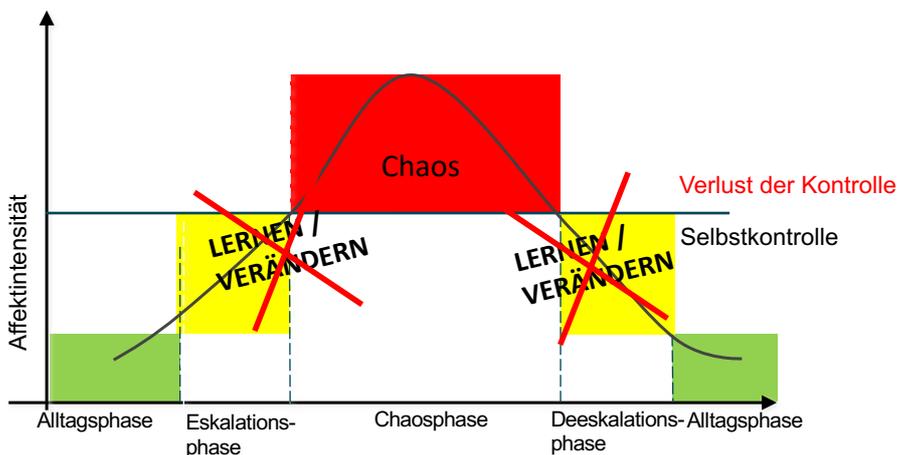
## Das Modell der Affektregulation

Nach Bo Hejlskov Elvén



# Das Modell der Affektregulation

Nach Bo Hejlskov Elvén

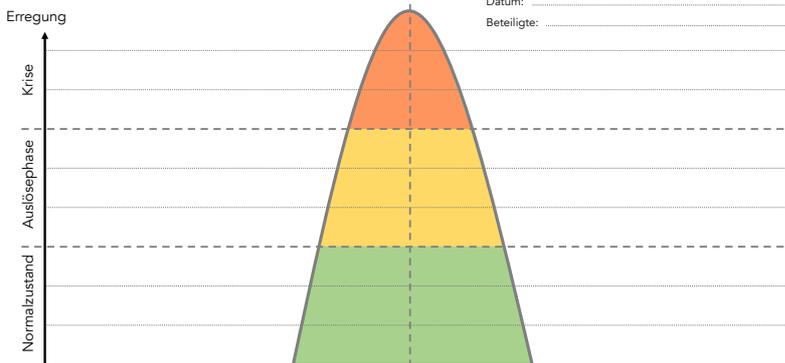


23

www.uk-couch.de

## Erregungszustand und Regulationsmöglichkeiten

Name: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Beteiligte: \_\_\_\_\_



### Woran lässt sich der Erregungszustand erkennen?

- Vegetative Zeichen (Schwitzen, Entöten, Erbleichen, Schwindel, Tinnitus)
- Atmung (Schnell, Anhalten, tiefes Einatmen)
- Kopf (Drehung, Bewegung)
- Augen (Erstarrung, Starren, Öffnen/Schließen)
- Gesicht (Spannung, Mimik, Lächeln)
- Mund (Aussäti, Öffnen/Schließen, Zunge, Knirschen, Schmecken, Schmecken, Spucken)
- Geräusche (Aua, Wimmern, Schreien, Lachen, Stöhnen)
- Wörter (Fluchen, Fragen, Schimpfen)
- Arme und Hände (Aktivität, Passivität, Fingeraktivität)
- Beine, Rumpf (Aktivität, Passivität)
- Positionierung (im Raum, Körperhaltung)
- Gegenstände (halten, bewegen, formen, Hände/Mund)
- Kontakte zu anderen (Nähe, Distanz, Blickkontakt, Berührungen)
- Fokussierung (Hören, Objektiv)
- Reaktionen (akustische, visuelle Reize, Ansprache)
- Selbstverletzung (schlagen, kratzen, drücken, zahn, zahn, schubsen)
- Fremdverletzung (schlagen, kratzen, knien, Heulen, zahn, schubsen)

### Welche Angebote braucht die Person, um sich zu regulieren?

- Personen (aus der Gruppe, Nähe, Distanz)
- Ansprache
- Berührungen
- Anforderungen
- Reize (Fokussieren, Deute, Kleidung)
- Kommunikationshilfen
- Visualisierungen
- Räume/Möbel
- Position (sitzen, liegen, stehen)
- Bewegung (rennen, gehen, kugeln)
- Gegenstände (zum beißen, kratzen, kuscheln, reiben, kugeln)
- Nahrung (essen, trinken)
- Aktivitäten (Hören, Gegenstände, Aktivitäten)
- mentale Strategien (jähren, atmen, Mus-Sprüche)

24

## Das Prinzip der Selbstkontrolle

Wir streben an:

Dass niemand die Kontrolle verliert.

Dass wir die Kontrolle so schnell als möglich zurück gewinnen, sollte sie verloren gehen.

Dass wir Methoden verwenden, die es dem Kind leicht machen, Kontrolle an uns abzugeben.



25

## Mit welchen Methoden können wir wann arbeiten?



Mit sich/uns selber Arbeiten – "the reflective practitioner"



26

Mit sich/uns selber Arbeiten –  
"the reflective practitioner"



27

Menschenbild und Grundprinzip

Menschen tun ihre  
Sache gut, wenn sie  
können.

Dr. Ross W. Greene

28

## Wie treten wir in Beziehung zu den Kindern/Jugendlichen?

---

Um eine konstruktive Entwicklung zu unterstützen, gehen wir von der personenzentrierten Grundhaltung aus.

Dabei sind folgende drei miteinander verbundenen Aspekte wichtig:

- Empathie
- Unbedingte Wertschätzung
- Kongruenz

## Was bedeutet dies für unser Beziehungsangebot?

---

- **Empathie:** Wir setzen uns differenziert und engagiert mit dem inneren Zustand des Kindes aus dessen Perspektive auseinander und versuchen diese zu erfassen und es dadurch zu verstehen.
- **Unbedingte Wertschätzung:** Wir geben dem Kind unsere Zuwendung, ohne dass wir diese von den Gefühlszuständen, Eigenschaften und Verhaltensweisen des Kindes abhängig machen – ohne dass wir diese bewerten.
- **Kongruenz:** Wir nehmen uns den Raum dazu zu merken, dass wir dabei auch Gefühle, Gedanken und Erleben haben, die legitim sind, die wir jedoch in der herausfordernden Situation oft nicht mit dem Kind, das wir unterstützen teilen können.

## Was bedeutet dies für unser Beziehungsangebot?

---

Es geht also um eine situative Haltung – und nicht um eine Eigenschaft – um die wir uns immer wieder bemühen.

Und in der es Raum hat für verschiedenes Erleben: das, des Kindes und unserem.



Fehlerfreundliche Kultur

Wir ALLE tun unsere Sache gut, wenn wir können!"

## Mit welchen Methoden können wir wann arbeiten?

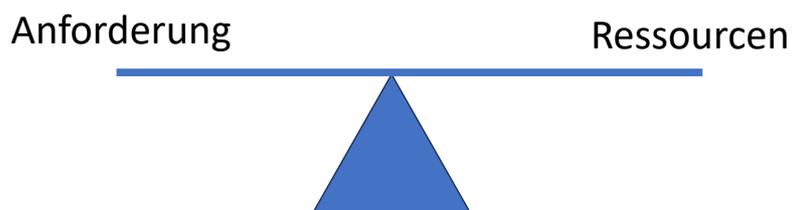


Eine der Methoden:  
Realistische Anforderungen stellen

## Methode: Realistische Anforderungen stellen

---

„Ein stetes Anpassen der Anforderungen, um ein möglichst hohes Funktionsniveau zu erhalten.“



## Entwicklung von unseren Fähigkeiten

- Welche Fähigkeiten/ Kompetenzen hat das Kind?
- Welche Anforderungen kann ich im jetzigen Moment anpassen? Und welche Anforderungen kann ich langfristig stellen?



Illustration: Friederike Ablang, Berlin

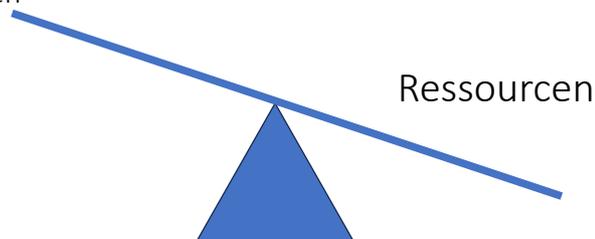
J<sub>o</sub>lande

35

## Realistische Anforderungen stellen

### Anforderung:

- Umgehen mit Veränderungen
- Reagieren auf sensorische Stimuli
- Sich beruhigen können
- Vorstellungsvermögen



J<sub>o</sub>lande

36

# Realistische Anforderungen stellen

---

- 70% von aller Konflikte fangen in einer Situation an, wo überhöhte Anforderungen gestellt wurden.
- Kinder und Jugendliche mit speziellen Bedürfnissen haben eine wechselnde Tagesform.

Stelle darum die Anforderung so, dass es für das Kind/dem Jugendlichen leicht ist, „ja“ zu sagen. Z.B:

- Vorbereiten auf Veränderung und Anforderung (die W-Fragen)
  - Wann und wie lange
  - Sie etwas beenden lassen
- Lieber viele Wiederholungen als harte Anforderungen
- Schaffe ein „Wir-Gefühl“: „Lass uns ...“
- Gib Wahlmöglichkeiten - oft nicht mehr als zwei
- Aufgabe abändern