

BÜRO STRAUBE

MANAGEMENTBERATUNG
..: Konflikt- und Problemlösung
..: Supervision und Coaching
..: Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK
..: Mediation und Deeskalation
..: systemische Familientherapie
..: Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE
..: Aus- und Fortbildungen
..: Inhouse-Schulungen
..: Einzeltrainings

Fachliche Fragen · 04.09.2026

Wann und wie hilft einseitige Deeskalation?

Einseitige Deeskalation hilft,

- wenn Sie selbst wieder zur Ruhe kommen wollen, obwohl die Gegenseite unruhig oder aggresiv bleibt.
- wenn Sie das Gefühl haben, sich selbst mehr aufzuregen, als es die Sache oder der Zeitablauf verdienen.
- wenn Sie zwar im Recht sind und auch genug Kraft für die Fortsetzung des Kampfes aber, aber unschuldige Dritte einen Teil der Konfliktwirkung ausbaden müssen.

Im Privatleben hilft einseitige Deeskalation:

- im Streit mit dem Ex-Partner, wenn es nur noch um die eigene innere Wut geht. Die ist zwar wichtig und schafft Klarheit, wer gut und wer böse ist, sie hindert aber auch daran, kühl, vernünftig und entschlossen an einer neuen Zukunft zu bauen.
- im Streit mit Nachbarn und (Schwieger-)Familieangehörigen: Weil es keine Option ist, sie alle zu töten und weil sich der Kontakt selten (ohne großen Nebenschaden) gänzlich vermeiden läßt, braucht es einen inneren Weg, mit solchen Menschen und Situationen so umzugehen, daß der eigene emotionalen Schaden so gering wie möglich bleibt.
- bei Krankheit oder anderen unveränderlichen Rahmenbedingungen: Denn erst wenn wir ruhig auf diese unveränderlichen Tatsachen schauen können, haben wir die richtigen Ideen, um mit ihnen zu unserem Wohl umzugehen.

weiter auf der nächsten Seite ...

Im Unternehmenskontext hilft einseitige Deeskalation:

- wenn der Kunde oder Klient sich aufgrund seiner Position alles rausnehmen darf und objektiv oder subjektiv (vorerst) nicht verändert werden kann, wir aber trotzdem emotional mit seinem Verhalten klarkommen müssen.
- wenn der Kollege, Mitarbeiter oder Vorgesetzte nicht willig oder fähig zu einem klärenden Gespräch scheint, eine Kündigung aber nicht möglich ist.
- wenn Geschäftsbeziehungen mit schwierigen Partnern aufrechterhalten werden müssen und Sie die Interaktion mit ihnen gern gelassener erleben wollen.

Zusammengefaßt:

Einseitige Deeskalation ist immer dann sinnvoll, wenn sich an der Gegenseite nichts ändern läßt, aber zu Ihrem eigenen Wohlergeben - oder dem Ihrer Firma, Ihrer Kinder, Ihrer Situation - ein Veränderung dringend nötig ist. Manchmal führt einseitige Deeskalation auf Ihrer Seite sogar dazu, daß auch die andere Seite ruhiger und kooperativer wird. Das wäre dann eine doppelt erfolgreiche Wirkung.

Das Wirkprinzip von einseitiger Deeskalation

Wut und Ärger bei uns sind Folge der Bewertung von Tatsachen. Das läßt sich leicht erklären: Für heute ist Gartenarbeit angesagt. Es regnet in Strömen. Nun sind zwei Bewertungen möglich: "So ein Mist, wir werden heute pitschnaß beim Laubharken!" oder "So ein Glück, jetzt habe ich eine gute Ausrede und kann auf dem Sofa bleiben!" - Sie sehen: Nicht der Regen an sich ist ein Problem oder ein Glück, sondern unsere Bewertung macht ihn zu einem problematischen oder glücklichen Umstand.

Theoretisch kann man sich diese Denkweise nach einigem Nachdenken gut zu eigen machen, in der Praxis, zum Beispiel bei schwerer Krankheit oder großen (persönlichen) Katastrophen fühlt es sich nicht so leicht und schon gar nicht angemessen an. Gleichwohl ist es ein Weg, mit Dingen im Leben fertig zu werden, die den eigenen Interessen und dem eigenen Wohlfühlen im Weg steht. Viktor Frankl hat dazu formuliert: "Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen."

Einseitige Deeskalation bewirkt also unter anderem, die eigene Sicht auf den Gegner und den Konflikt weiterzuentwickeln. Vielleicht auch die Sicht auf die eigene Reaktion und die (emotionalen und finanziellen) Kosten, die dabei entstehen. Was schlußendlich nicht bedeutet, die eigene Sicht oder das eigene Verhalten ändern zu müssen. Aber es besteht nun die Möglichkeit, beides zu ändern, wenn sich das besser anfühlt.

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG
Ruf 0381 – 20 38 99 04
Fax 0381 – 20 38 99 05
Web straube-mb.de
USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK
Ruf 0381 – 20 38 99 06
Fax 0381 – 20 38 99 07
Web mediationsstelle-rostock.de
IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE
Ruf 0381 – 20 38 99 08
Fax 0381 – 20 38 99 09
Web systemische-bildungsstaette.de
BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE
Mail info@buero-straube.de
Web buero-straube.de
Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)
Inh. Roland Straube

Das Verfahren der einseitigen Deeskalation

Genaugenommen handelt es bei einer Beratung zur einseitigen Deeskalation um ein Coaching- oder Supervisionsgespräch, ggf. mit therapeutischen Anteilen.Es umfaßt also die fünf Phasen aller systemischer Verfahren: Auftragsklärung / Situation und Geschichte / Bearbeitung von Wahrnehmung und Strategien / Lösungsentwicklung / Umsetzung und Evaluation. Die Intensität der einzelnen Phasen und ihre Dauer sind abhängig vom zugrundeliegenden Konflikt- und Bedrohungserleben.

Terminvereinbarung Unternehmen:

Wenn Sie für sich selbst oder Führungskräfte und Mitarbeitende Unterstützung suchen, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir schlagen Ihnen dann einen konkret auf Ihre Situation passenden Ablauf vor.

Terminvereinbarung Privatleute:

Wenn Sie unsere Unterstützung bei der Reduzierung des eigenen Konflikterlebens und bei der Entwicklung erfolgreicher Strategien möchten, dann vereinbaren Sie gern einen Termin. Oft ist eine Beratung (ca. zwei Stunden) bereits ausreichend. Aber Sie entscheiden, was es gut genug für Sie ist.

Weitere Fragen und Antworten stehen auch in unserer Sammlung fachlicher Fragen:
https://buero-straube.de/fachliche-fragen/

Dieser Beitrag im Netz: https://buero-straube.de/wann-und-wie-hilft-einseitige-deeskalation/

MANAGEMENTBERATUNG
Ruf 0381 – 20 38 99 04
Fax 0381 – 20 38 99 05
Web straube-mb.de
USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK
Ruf 0381 – 20 38 99 06
Fax 0381 – 20 38 99 07
Web mediationsstelle-rostock.de
IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE
Ruf 0381 – 20 38 99 08
Fax 0381 – 20 38 99 09
Web systemische-bildungsstaette.de
BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE
Mail info@buero-straube.de
Web buero-straube.de
Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)
Inh. Roland Straube