GÜNTHER PFEIFER

KOSTENLOSER PRAXISLEITFADEN

Selbstschutz *mit Gladiator Mind*

Gefahren erkennen. Grenzen setzen. Handlungsfähig bleiben.

Ein praxisnaher Leitfaden für den sicheren Umgang mit Aggression und Gewalt – im Berufsalltag und in herausfordernden Situationen.



Der Handlungskreislauf – sicher und strukturiert handeln

Wahrnehmen
Lage erfassen, Signale und Risiken erkennen.

Bewerten
Situation einordnen, Optionen abwägen und Risiken einschätzen.

Entscheiden
Klar und verantwortungsvoll handeln.

Handeln
Deeskalieren, Grenzen setzen, Eigenschutz sichern und Unterstützung nutzen.

DER GLADIATOR MIND LOOP – DIE INNEREN PROZESSE VERSTEHEN UND STEUERN

Situation → Wahr-nehmung → Bewertung → Glaubenssätze & Erfahrungen → Gedanken → Physiologie (Körperreaktion) → Entscheidung → Verhalten → neue Erfahrung

Selbstführung
Stress regulieren und handlungsfähig bleiben.

Kommunikation
Deeskalierend, klar und respektvoll auftreten.

Schutz & Distanz
Grenzen setzen, Abstand wahren und Risiken minimieren.

Nachbereitung
Situation reflektieren, Vorfälle dokumentieren und Maßnahmen für die Zukunft ableiten.

1. Selbstschutz beginnt vor einer Bedrohung

Selbstschutz ist mehr als körperliche Abwehr. Er beginnt mit Wahrnehmung, Vorbereitung und klaren Entscheidungen.

Im beruflichen und privaten Alltag können Ärger, Grenzüberschreitungen und Bedrohungen entstehen. Nicht jede aufgebrachte Person ist gefährlich. Entscheidend sind beobachtbares Verhalten, die räumliche Situation, die Entwicklung des Konflikts und verfügbare Schutzmöglichkeiten.

Prävention und Deeskalation

Erwartungen klären, frühzeitig Grenzen benennen, Distanz beachten und Unterstützung organisieren. Kommunikation ist sinnvoll, solange sie die Sicherheit nicht gefährdet.

Selbstschutz bei konkreter Gefahr

Abstand vergrößern, Ausgänge nutzen, das Gespräch beenden und Hilfe alarmieren. Schutz und Rückzug haben Vorrang vor einer Fortsetzung des Konflikts.

Leitsatz

Selbstschutz bedeutet nicht, einen Konflikt zu gewinnen. Das Ziel ist, Verletzungen zu vermeiden und sich und andere möglichst sicher aus der Gefahrenlage zu bringen.

2. Risiken erkennen, ohne vorschnell zu urteilen

Beobachtungen und Vermutungen trennen. Die gesamte Situation zählt – nicht eine einzelne Geste.

Verhalten

Lautstärke, Drohungen, wiederholtes Überschreiten klarer Grenzen oder aggressives Annähern können eine Neubewertung erfordern.

Raum und Distanz

Sind Wege frei? Gibt es Engstellen, Hindernisse, sichere Rückzugsmöglichkeiten oder erreichbare Kolleginnen und Kollegen?

Eigene Stresssignale

Engegefühl, Tunnelblick oder hektische Gedanken können die Wahrnehmung beeinflussen. Diese Reaktionen bewusst registrieren.

Unterstützung

Vorab wissen, wer helfen kann, wie Alarmierung funktioniert und wo ein sicherer Bereich liegt.

Praxisfrage: Welche zwei Veränderungen würden für mich bedeuten, dass ich ein Gespräch beende und Distanz schaffe?

3. Das Ampelschema – Situationen schnell und sicher einordnen

Die Ampel unterstützt die Schritte im Handlungskreislauf und hilft, angemessen und handlungsfähig zu bleiben.



GRÜN
Prävention
(ruhige Lage)



Die Situation ist kontrollierbar.

Ein sachlicher Austausch ist möglich. Es gibt keine unmittelbare Gefährdung.

Maßnahmen

- Aufmerksam bleiben und die Situation wahrnehmen.
- Professionell und respektvoll kommunizieren.
- Abstand und Ausweichmöglichkeiten beachten.



GELB
Erhöhte Aufmerksamkeit
(angespannte Lage)



Die Situation entwickelt sich spürbar.

Es zeigen sich Anspannung, Frustration, Grenzüberschreitungen oder eine zunehmende Konfliktdynamik.

Maßnahmen

- **Schalter AN:** erhöhte Aufmerksamkeit und Klarheit.
- Klare Grenzen setzen und das Verhalten benennen.
- Unterstützung vorbereiten (z. B. Kolleginnen und Kollegen).



ROT
Akute Gefahr
(eskalierte Lage)



Die Situation ist nicht mehr sicher.

Kommunikation reicht nicht mehr aus oder ist nicht möglich. Es besteht eine unmittelbare Gefährdung für die eigene oder die Sicherheit anderer Personen.

Maßnahmen

- Eigenschutz hat jetzt oberste Priorität.
- Abstand schaffen, Rückzug nutzen oder sich in Sicherheit bringen.
- Hilfe alarmieren (z. B. Notruf 112, Sicherheitsdienst).
- Erforderliche Schutzmaßnahmen konsequent einleiten.



Wichtig: Die Einstufung ist situationsbezogen und kann sich schnell verändern. Eine Lage kann – je nach Entwicklung – direkt von Grün auf Rot wechseln.



Einordnung im Handlungskreislauf:
Das Ampelschema unterstützt die Schritte Wahrnehmung, Bewertung, Entscheidung und Handlung.



Schalter AN / AUS:
AN: Schutzbereitschaft, Fokus, klare Entscheidung.
AUS: Nach der Lage bewusst regulieren und nachbereiten.

3. Ein Handlungskreislauf – auch bei Gefahr

Deeskalation und Selbstschutz folgen demselben Entscheidungsprozess. Bei akuter Gefahr erhält der Eigenschutz Vorrang.

1	**WAHRNEHMUNG**	Veränderungen im Verhalten, Nähe, Fluchtwege und eigene Stresssignale erkennen.
2	**BEWERTUNG**	Gefährdung und Handlungsoptionen prüfen: Ist Kommunikation noch sicher möglich?
3	**ENTSCHEIDUNG**	Weiter deeskalieren, Grenzen setzen, Unterstützung anfordern oder Rückzug und Schutz einleiten.
4	**HANDLUNG**	Die erforderliche Schutzmaßnahme umsetzen und die Lage fortlaufend neu beurteilen.

NACHBEREITUNG UND RÜCKKOPPLUNG

Wirkung prüfen, gegebenenfalls neu bewerten und entscheiden. Vorfälle dokumentieren, Betroffene unterstützen und Schutzmaßnahmen verbessern.

4. Wenn Rückzug nicht sofort möglich ist

Der Schalter AN/AUS steht für bewusst gesteuerte Schutzbereitschaft – nicht für unnötige Selbstgefährdung.

SCHALTER AN · Schutzbereitschaft

Ich erkenne die Gefahr an, konzentriere mich auf den nächsten sicheren Schritt und aktiviere verfügbare Schutzmöglichkeiten. Ich schaffe Abstand, fordere Unterstützung an und handle entschlossen, aber verhältnismäßig. **100 % Aufmerksamkeit und Schutzorientierung** bedeuten nicht 100 % Risiko.

SCHALTER AUS · Regulation

Sobald die unmittelbare Gefahr beendet ist, prüfe ich die Sicherheit, reguliere meine Anspannung und nehme Unterstützung an. Verletzungen und Belastungen werden versorgt; der Vorfall wird nach den geltenden betrieblichen Vorgaben nachbereitet.

Wenn ein beruflicher Auftrag bestehen bleibt

Rettungsdienst, Pflege und Sicherheitsdienste können nicht jede Situation sofort verlassen. Der Auftrag erfordert jedoch **keine schutzlose Alleinintervention**. Entscheidend sind Gefährdungsbeurteilung, betriebliche Verfahren, Alarmwege, Unterstützung und die sichere Versorgung gefährdeter Menschen.

5. Wenn Deeskalation nicht mehr ausreicht

Drei Beispiele für denselben Kreislauf: Wahrnehmung → Bewertung → Entscheidung → Handlung

Beispiel 1 · Rettungsdienst am Einsatzort

Ein Patient wird aggressiv; Angehörige blockieren den Ausgang. Das Team nimmt die Gefährdung wahr, bewertet Fluchtwege und Abstand, entscheidet sich zur Alarmierung und zieht sich bei sicherer Gelegenheit zurück. Die Versorgung wird unter geeigneten Schutzbedingungen fortgesetzt.

Beispiel 2 · Pflege und Betreuung

Während der Körperpflege stößt ein Patient die Hand einer Pflegekraft weg und versucht, nach ihr zu schlagen. Die Ursache kann unter anderem Angst, Schmerz oder Desorientierung sein. Die Pflegekraft unterbricht die Tätigkeit, schafft Abstand und ruft Unterstützung. Das Team klärt Ursachen und organisiert eine sichere Fortsetzung der Versorgung. **Keine improvisierte Alleinintervention.**

Beispiel 3 · Sicherheits- oder Ordnungsdienst

Eine Person droht an einem Zugang. Der Beschäftigte hält Abstand und Rückzugswege offen, setzt klare Grenzen und fordert Unterstützung an. Er handelt nur im Rahmen seines Auftrags, seiner Befugnisse und der verfügbaren Schutzmaßnahmen.

6. Persönlicher Selbstschutz-Check

Kreuzen Sie an, wo Vorbereitung und betriebliche Schutzmaßnahmen verbessert werden können.

Prüffrage	Ja	Teilw.	Nein
1. Kenne ich sichere Rückzugswege und Alarmierungswege?	☐	☐	☐
2. Kann ich beobachtbare Warnsignale von Vermutungen unterscheiden?	☐	☐	☐
3. Weiß ich, wann ich ein Gespräch beenden darf oder muss?	☐	☐	☐
4. Sind Zuständigkeiten und Unterstützung im Team geklärt?	☐	☐	☐
5. Habe ich den vierstufigen Handlungskreislauf praktisch geübt?	☐	☐	☐
6. Ist geregelt, wie Vorfälle dokumentiert und Betroffene unterstützt werden?	☐	☐	☐

Meine nächste Maßnahme: _____

Verantwortlich / Termin: _____

7. Nachbereiten, lernen und Schutz verbessern

Die Nachbereitung ist eine eigene Phase nach dem Ereignis – kein zusätzlicher Schritt innerhalb des Handlungskreislaufs.

Unmittelbar nach dem Ereignis

Sicherheit herstellen, bei Bedarf medizinische Hilfe und psychosoziale Unterstützung organisieren. Betroffene nicht zu einer sofortigen ausführlichen Schilderung drängen.

Organisatorisch nachbereiten

Vorfall nach den geltenden Vorgaben dokumentieren, Schutzmaßnahmen prüfen, Zuständigkeiten klären und Erkenntnisse in die Prävention zurückführen.

Fachliche Grundlagen und weiterführende Informationen

Günther Pfeifer: Umgang bei Gewalt und Aggression; Gewalt verstehen – Grundlagen der Prävention; Selbstschutz im Berufsalltag; Sieben Blickwinkel der Gewaltprävention.

guenther-pfeifer.de/umgang-bei-gewalt-und-aggression/ · guenther-pfeifer.de/selbstschutz-berufsalltag-deeskalation/

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV): Publikation Nr. 3321. Die branchenspezifischen Hinweise sind im jeweiligen Kontext einzuordnen.

publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3321

Günther Pfeifer · Fachdozent für Gewaltprävention und Selbstschutz

guenther-pfeifer.de/kontakt · info@guenther-pfeifer.de