Akut-Spickzettel: Ruhe bewahren im Termin

Kompakt-Leitfaden für die Hosentasche – vor dem Betreten des Raumes und in stressigen Momenten.

■ **Mein inneres Mantra vor dem Betreten des Raumes:**
'Ich muss heute niemanden überzeugen oder besiegen. Mein einziger Auftrag ist es, ruhig, sachlich und verlässlich für mein Kind einzustehen. Provokationen sind Angebote zur Eskalation – ich nehme sie nicht an.'

1. Die 5 goldenen Verhaltensregeln im Gespräch

1. **Blickkontakt zur Fachkraft:** Sprechen Sie primär mit der Fachkraft, nicht im Streit frontal mit dem Ex-Partner.
2. **Das Kind beim Vornamen nennen:** Sagen Sie den Namen Ihres Kindes – niemals abwertend 'das Kind'.
3. **3-Sekunden-Atem-Pause:** Nach einer Provokation erst innerlich ausatmen, dann ruhig und langsam antworten.
4. **Keine Rechtfertigungen:** Gehen Sie nicht auf Nebenkriegsschauplätze oder Vorwürfe aus der Beziehungszeit ein.
5. **Pause erbitten:** Wenn der Puls rast: *'Ich brauche bitte kurz 2 Minuten und ein Glas Wasser.'*

2. Meine Rettungssätze bei Vorwürfen & Angriffen

• **Bei persönlichen Angriffen:** *'Ich möchte mich dazu nicht äußern, sondern mich darauf konzentrieren, was unser Kind jetzt braucht.'*
• **Bei falschen Behauptungen:** *'Das entspricht nicht den Tatsachen. Für heute ist mir aber wichtig, dass wir [Sachthema] regeln.'*
• **Wenn das Gespräch abgleitet:** *'Können wir bitte wieder auf die Tagesordnung zurückkommen?'*
• **Bei Überrumpelung:** *'Dazu möchte ich mir in Ruhe Gedanken machen und gebe Ihnen bis [Datum] Bescheid.'*

3. DARVO-Falle erkennen & neutralisieren

Deny, Attack, Reverse Victim & Offender: Wenn ein berechtigter Punkt umgedreht wird und Sie plötzlich der Beschuldigte sind:
Antwort: Nicht verteidigen! Wenden Sie sich ruhig an die Fachkraft: *'Ich nehme wahr, dass das Thema gerade wechselt. Mein Anliegen war: [ursprünglicher Kind-Punkt].'*

4. Notfall-Atemübung (4-7-8)

4 Sekunden durch die Nase einatmen • 7 Sekunden Atem halten • 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie das 3-mal vor Betreten des Gebäudes.

■■ **Rechtlicher Hinweis:** Keine Rechts- oder Fachberatung. Dieses Dokument dient ausschließlich der persönlichen Vorbereitung und Strukturierung.