



KRISE!
WENN GESPRÄCHE ESKALIEREN



KONFLIKTFÄHIGKEIT EFFEKTE

- Vorbildwirkung
- Respekt und Vertrauen
- Gestärkte Beziehungen
- Stressreduktion



WERKZEUGKASTEN DEESKALATION

- SICHERHEIT ZUERST
- IMPULSKONTROLLE
- KÖRPERSPRACHE
- EMOTION VOR INHALT
- FRAGEN UND ZUHÖREN
- POSITIV FORMULIEREN - REFRAIMING
- STRATEGISCHE LÖSUNGSANGEBOTE - ALTERNATIVFRAGEN



7 **GOLDENE** REGELN FÜR DEESKALATION UND WENIGER STRESS IM NETZ



WIRKUNGSWERKSTATT
Susanne Vallhafer

7 GOLDENE REGELN FÜR DEESKALATION UND WENIGER STRESS IM NETZ

1. Der „Online-(Über)mut“ - Warum wir uns im Netz anders verhalten
2. Social Media als Bühne - Für wen schreibe ich eigentlich
3. „Trolle“ und Algorithmen nicht füttern - Nicht auf Provokationen eingehen
4. Veröffentlichungen sorgfältig abwägen - Persönlichkeitsrechte beachten
5. Werkzeugkasten kennen - Funktionen der Plattformen verstehen
6. Sicherheitsnetz spannen - Beweise sichern - Unterstützung holen
7. Geschützte Zeiten - Kommunikationszeiten definieren und Grenzen setzen



DIENSTE UND PLATTFORMEN

Private Messenger Dienste

Antwort im 4 - Stufen Plan

Social Media

- Interaktion und Aufmerksamkeit
- Eigene Seiten Verwaltung & Moderation
- Abstufung - Verbergen / Sperren / Melden

Hilfe & weiterführende Links

www.zara.or.at

www.https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org



A series of thick, yellow, hand-drawn style lines forming various geometric shapes like triangles and zig-zags, scattered across the left side of the page.

Susanne Vollhofer

sv@susannevollhofer.at
www.susannevollhofer.at
(Website im Aufbau)

