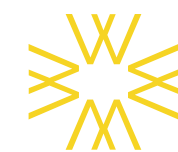


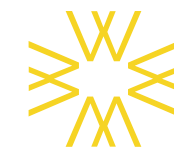


**KRISE!**  
WENN GESPRÄCHE ESKALIEREN



# KONFLIKTFÄHIGKEIT EFFEKTE

- Vorbildwirkung
- Respekt und Vertrauen
- Gestärkte Beziehungen
- Stressreduktion

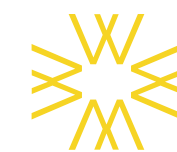


# WERKZEUGKASTEN DEESKALATION

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



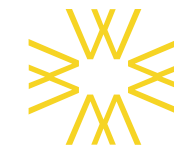
# 7 **GOLDENE** REGELN FÜR DEESKALATION UND WENIGER STRESS IM NETZ



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

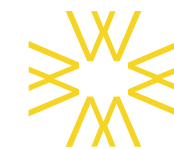
## Social Media

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

## Hilfe & weiterführende Links

[www.zara.or.at](http://www.zara.or.at)

[www.https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org](http://www.https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org)



# Susanne Vollhofer

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

