Nonverbale Strategien zur Früherkennung und Deeskalation

Kommunikation ohne Worte – KoW®

Dr. phil. Astrid Steinmetz
KoW®-Training
Potsdam

Gemeinsam verstehen und handeln: **12. NOVEMBER 2025**

Kreative Wege bei herausforderndem Verhalten von Menschen mit Demenz

ST. GALLER DEMENZ KONGRESS

OST Ostschweizer Fachhochschule

1

Prävention durch Beziehung

Beziehung entsteht, wenn ich mich gemeint fühle.

Beziehungsaufbau braucht andere Vorgehensweisen.

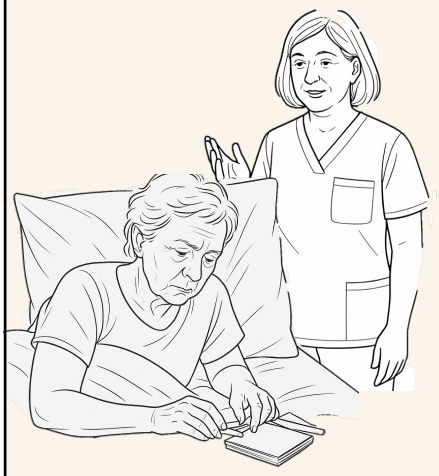
Erst, wenn wir erkennbar, verstehbar und kongruent sind, entstehen positiver Kontakt und Sicherheit.

! Beziehung schützt vor Eskalation !

www.kommunikation-ohne-worte.de

2

Beziehung vor Handlung – Suchen und Finden



Bevor wir handeln, suchen wir den Moment,
in dem der andere uns erkennt.

Erst dann kann Handlung verstanden werden.

Das ist mehr als Intuition:

Beobachtbare und steuerbare Beziehungssignale

(Steinmetz, 2016)

www.kommunikation-ohne-worte.de

3

Vier Wege zur Beziehung

1. Positivitätsresonanz **kleine Zeichen, große Wirkung**
2. Nonverbale Synchronisation **mitgehen statt stoppen**
3. Geteilte Aufmerksamkeit **das gemeinsame Dritte**
4. Kongruenz **wenn alles zusammenpasst**

Fredrickson, 2014

www.kommunikation-ohne-worte.de

4

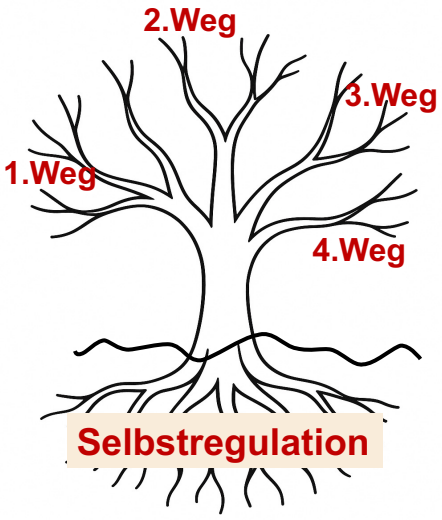
Voraussetzung für alle vier Wege:

Die eigene **Stabilität**

ist das Fundament

Ohne eigene Regulation:

- kein Beziehungsaufbau
- keine Co-Regulation.



5

Mitgehen schafft Beziehung,

Stoppen erzeugt Widerstand.

6

4. Weg: Kongruenz

Stimme, Blick, Haltung und Worte erzählen dieselbe Geschichte:

→ Verhalten wird verstehbar.

7

Ziel: Das nonverbale „Ja“ finden

"Sich öffnen“: JA
• Blick erwidern • Stirn glätten • Anspannung lösen • Körper hinwenden • Körperhaltung öffnen
Zieger, 2002, modifiziert Steinmetz, 2016

Beziehung zu suchen ist keine Zeitverzögerung – sie ist Intervention und Prävention.

8

Früherkennung – Das nonverbale Warnsystem

Verhalten kündigt sich an:
Das nonverbale NEIN erkennen

„ Sich verschließen“: NEIN
• Blick abwenden • Stirn runzeln • Anspannung steigern • Körper wegdrehen • Körperhaltung schließen
Zieger, 2002, modifiziert Steinmetz, 2016

Herausforderndes Verhalten ist oft das Ende einer Kette kleiner Signale.

www.kommunikation-ohne-worte.de

9

Früherkennung – Das nonverbale Warnsystem

Die Sekunden, bevor Verhalten entsteht

www.kommunikation-ohne-worte.de

10

Das nonverbale „Nein“ hat dieselbe Bedeutung wie ein gesprochenes.

Es bedeutet nicht „Geh weg“, sondern „Mach es anders.“

11

Deeskalation – Willen und Affekt anerkennen

1. Den Willen anerkennen

Wie tun wir das?

Anerkennen:	„Das möchten Sie nicht, passt so nicht.“
Raum geben:	Pausieren, etwas zurücktreten.
Handlung verändern:	„Wir machen es anders.“

→ **Nonverbales Ja wiederfinden.**

www.kommunikation-ohne-worte.de

12

2. Den Affekt anerkennen

Dem Affekt einen sicheren Raum geben:

Wenn Ärger oder Angst auftreten, helfen keine Worte.

Wir co-regulieren den Affekt – unser Körper ist das Werkzeug.

13

Co-Regulation Ärger:

Stimme: energisch, klar

Verbalisierung: „So ein Mist."

Körperspannung: weder darüber (nicht bedrohlich) noch darunter (nicht unterwerfend).

Abstand einhalten.

Blickkontakt ermöglichen.

Zeitpunkt: beim ersten Aufflammen, nicht erst bei Lautstärke

14

Deeskalation heißt nicht
zurückweichen –
sondern Spannung mit
gleicher Energie halten,
bis sie sich löst.

www.kommunikation-ohne-worte.de

15

Co-Regulation Angst

Ruhig stehen – langsam bewegen.

Blickkontakt als Haltepunkt.

„Sie haben Angst … ich bin da.“

Hände reichen Halt spürbar machen.

Gemeinsam atmen

Unser Körper bietet Sicherheit.

www.kommunikation-ohne-worte.de

16

Co-Regulation Affekt

Ärger = Energie halten

Angst = Halt geben

Durch Resonanz (Affektabstimmung) wird das Bindungssystem aktiviert.

Das ist Voraussetzung für Beruhigung (Co-Regulation).

17

Beziehung als Kultur

Wenn Worte fehlen, bleibt Beziehung.

- Sie zu suchen = Prävention
- Sie zu lesen = Früherkennung
- Sie zu halten = Deeskalation

18

Beziehung als Kultur – im Team

„Bevor ich handle, suche ich den Menschen.“

Körpersignale zeigen Wunsch und Gefühl – ich nehme sie ernst.

Eskalation ist Ausdruck von Überforderung.

Ich kann regulierend einwirken.

19

Beziehung als Kultur - in der Leitung

„Wie sprechen wir im Team über nonverbale Signale?

Wie dokumentieren wir nonverbale Beobachtungen?

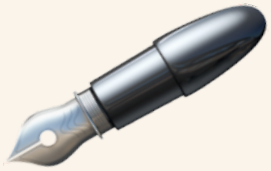
Wie üben wir Resonanz im Team?

Wie üben wir, uns selbst zu regulieren?“

20

Nonverbale Beobachtungen dokumentieren: Stressauslöser

❌ **Allgemein:**
„Patient ablehnend beim Waschen“



✅ **Konkret:**

„Herr M. zeigte **nonverbales ‚Nein‘** (Stirnrunzeln, Zurückweichen) bei Annäherung des Waschlappens Richtung Gesicht.

Nach einer Pause von 10 Sec. und **Anpassung der Vorgehensweise** (Waschlappen in die Hand geben) zeigte er nonverbales ‚Ja‘ und kooperierte.“

www.kommunikation-ohne-worte.de

21

Fazit

Nonverbale Kompetenz ist keine Begabung – sie ist Teil professioneller Qualitätssicherung.

(Steinmetz, 2016)

Wo Teams gemeinsam über Körpersignale sprechen, sinken Konflikte und Pflegefehler signifikant.

(Friesen, 2021; Ostovar et al., 2019)

www.kommunikation-ohne-worte.de

22

5 Handzeichen für die Pflege – Nonverbale Signale für mehr Verständnis im Pflegealltag

Kostenloses Workbook inkl. 5-teiliger E-Mail-Serie

23

KoW®-Training
Dr. Astrid Steinmetz

Körpersprachetraining für Gesundheitsberufe

wissenschaftlich evaluiertes Konzept *(Steinmetz, 2016)*

www.kommunikation-ohne-worte.de

kontakt@kow.eu

www.kommunikation-ohne-worte.de

24

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!
kontakt@kow.eu
www.kommunikation-ohne-worte.de

25