

Elterngespräche in der OGS mit Gelassenheit meistern

1. Der psychologische Blick hinter die Kulissen

- **Der Eisberg-Effekt:** Nur ca. 15 % der Kommunikation sind sachlich sichtbar (z. B. der Vorwurf). Die restlichen 85 % liegen unter der Oberfläche (Angst, Überforderung, Schuldgefühle der Eltern, eigenen Grenzen).
- **Projektion erkennen:** Der Ärger gilt in 90 % der Fälle dem System, dem Stress oder der Situation – **nicht Ihnen persönlich!**
- **Goldene Regel:** *Verständnis bedeutet nicht Einverständnis!* Sie dürfen die Emotion des Gegenübers anerkennen, ohne ihm in der Sache recht zu geben.

2. Der Erste-Hilfe-Koffer für „ungemütliche“ Situationen

- **Raum wechseln:** Raus aus der Tür-und-Angel-Situation. *„Das Thema ist zu wichtig für den Flur. Kommen Sie bitte kurz mit ins Büro / an die Seite.“*
- **Körpersprache:** Sicherer Stand, offene Hände (keine verschränkten Arme), Blickkontakt halten.
- **Stimm-Bremse:** Wenn das Gegenüber laut und schnell wird, sprechen Sie bewusst leiser, ruhiger und langsamer.

Deeskalierende Gesprächsführung

- **Validieren (Emotionen spiegeln):** *„Ich höre, dass Sie sich große Sorgen um Ihr Kind machen / dass Sie gerade sehr verärgert sind.“*
- **Das „Aber“-Verbot:** Ersetzen Sie *„Ja, aber...“* durch *„Ja, und gleichzeitig müssen wir sehen...“*. Das verhindert sofortige Blockadehaltung.
- **W-Fragen für den Fokuswechsel:** Holen Sie das Gegenüber aus der Problemtrance: *„Was genau hilft Ihrem Kind ab morgen am meisten?“* oder *„Welche Lösung schlagen Sie vor?“*

3. Eigene Grenzen wahren & Feierabend schützen

- **Das Stopp-Signal:** Sie sind Profis, keine emotionalen Boxsäcke. Bei Beleidigungen oder Schreien: *„Ich möchte das sachlich klären. In diesem Ton werde ich das Gespräch jetzt jedoch nicht fortführen.“*
- **Die Vertagungs-Option:** Sie müssen Probleme nicht sofort lösen. *„Die Fronten sind gerade verhärtet. Lassen Sie uns morgen um 9 Uhr in Ruhe telefonieren.“*
- **Der emotionale Feierabend:** Nutzen Sie ein festes Ritual (z. B. OGS-Schlüssel bewusst wegsperren, Musik im Auto), um die Fälle des Tages symbolisch in der Schule zurückzulassen.

4 kleine Kniffe mit großer Wirkung (Für die Westentasche)

1. **Die 3-Sekunden-Pause:** Nach einem verbalen Angriff erst innerlich bis 3 zählen. Das nimmt dem Gegenüber den Wind aus den Segeln und gibt Ihnen die Kontrolle zurück.
2. **Paraphrasieren:** *„Verstehe ich Sie richtig, dass...?“* (Verlangsamt das Tempo und sichert ab).
3. **Das gemeinsame Boot:** Erinnern Sie an das geteilte Ziel: *„Wir wollen beide das Gleiche: Dass es Ihrem Kind hier gut geht.“*
4. **Lösungsorientiert deckeln:** Nicht lange in der Vergangenheit wühlen, sondern den Blick konsequent nach vorne richten.