



DEIN
SICHERHEITS-
COACH



Stark & Sicher im Alltag und Beruf

Ratgeber für Deeskalation,
Gefahrenprävention und mentale Stärke

Von Mark Sommer | Sicherheitscoach & Trainer für Deeskalation

Stark & Sicher im Alltag und Beruf



Einleitung

Ob im Arbeitsalltag, unterwegs oder zu Hause – brenzige Situationen, Missverständnisse oder gar gefährliche Momente können überall entstehen. Mit dem richtigen Wissen und der passenden Vorbereitung lassen sich viele Konflikte frühzeitig entschärfen – oder sogar ganz vermeiden. In diesem Ratgeber zeige ich dir bewährte Strategien und Techniken, mit denen du sicherer, gelassener und mental gestärkt durch den Alltag und Beruf gehen kannst.

Der Fokus liegt auf drei Säulen:
Deeskalation, Gefahren erkennen & vermeiden sowie mentale Sicherheit & Resilienz.

Hi, ich bin dein Sicherheits-Coach



Sicherheit ist kein Zufall – sie ist erlernbar. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, deine Sicherheit auf ein neues Level zu heben. Mein Name ist Mark Sommer und ich bin dein Sicherheits-Coach. Mein Firmensitz ist in Kronberg im Taunus und ich bin für meine Kunden im gesamten Bundesgebiet unterwegs.

Seit meines Abiturs im Jahr 2002 bin ich in der Sicherheitsbranche tätig. Während meiner Schulzeit, dem Grundwehrdienst und meiner Ausbildung zum Versicherungskaufmann habe ich mir so etwas dazu verdient. Bis heute bin ich der Branche treu geblieben und verfüge mittlerweile über 23 Jahre Erfahrung als ehemaliger Türsteher, Tätigkeiten im Personenschutz und vielen weiteren Tätigkeiten.

In dieser Zeit ist natürlich so einiges passiert und ich habe vieles gesehen und erlebt. Nicht immer waren das schöne Dinge. Gerade wenn es zu körperlichen Auseinandersetzungen zwischen Menschen gekommen ist.

Teil 1

Konflikte entschärfen – Deeskalationstechniken

1. Aktives Zuhören

Zeige echtes Interesse, höre aufmerksam zu und wiederhole das Gesagte. So entstehen Vertrauen und Raum für Verständigung.

2. Ruhige Körpersprache

Bleibe offen, entspannt und zugewandt. Vermeide aggressive Gesten – aber verliere potenziell gefährliche Personen nie aus dem Blick.

3. Emotionale Validierung

Erkenne die Gefühle deines Gegenübers an. Sätze wie „Ich sehe, dass Sie verärgert sind“ helfen, Spannungen zu reduzieren.

4. Deeskalierende Sprache

Sprich ruhig, klar und lösungsorientiert. Nutze Ich-Botschaften statt Vorwürfen. Beispiel: „Lass uns gemeinsam überlegen, wie wir das lösen.“

5. Fragen stellen

Offene Fragen laden zur Zusammenarbeit ein. „Was würde Ihnen in dieser Situation helfen?“ zeigt Respekt und deeskaliert.

6. Grenzen setzen

Wenn nötig, setze klare Grenzen. Halte dabei mindestens einen Meter Abstand und biete ruhig Alternativen an.

7. Alternativen aufzeigen

Zeige Handlungsspielräume auf, die für beide Seiten annehmbar sind. So wird Konfliktlösung greifbar.

8. Rückzug als Option

Manchmal ist eine kurze Pause die beste Lösung. Sie schafft Distanz, verhindert Eskalation und ermöglicht Neuorientierung.

9. Realitätsnahe Übungen

In meinen Seminaren trainieren wir echte Szenarien – damit du im Ernstfall souverän reagieren kannst.

10. Nachbereitung

Lernen durch Reflexion: Was lief gut? Was kann verbessert werden? Nur so entstehen echte Fortschritte.



Teil 2

Gefahren erkennen & vermeiden

1. Situationsbewusstsein schärfen

Achte auf deine Umgebung. Beobachte, höre hin und vertraue deinem Bauchgefühl. Im Zweifel: lieber einmal mehr Abstand halten.

2. Gute Vorbereitung ist alles

Informiere dich über Risiken. Habe Notfallnummern parat und kenne Fluchtwege. Plane im Voraus.

3. Sicheres Verhalten

Vermeide dunkle Wege, laute Kopfhörer oder ständiges Tippen am Handy. Wähle sichere Routen und bleibe aufmerksam.

4. Kommuniziere

Sprich mit anderen über deine Beobachtungen. Frage bei Unsicherheiten gezielt nach. Auch in unbekannten Gegenden.

5. Körperlich fit bleiben

Gute Fitness bedeutet bessere Reaktion. Schon regelmäßige Bewegung kann im Notfall den entscheidenden Vorteil bringen.

6. Technik sinnvoll nutzen

Nutze Apps wie HelpMee oder das Heimweg-Telefon. Teile deinen Standort mit Vertrauenspersonen.

7. Eigene Erfahrungen reflektieren

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen? Was würdest du heute anders machen? Daraus entsteht nachhaltige Sicherheit.



Teil 3

Mentale Stärke aufbauen

1. Klare Ziele setzen

Nutze SMART-Ziele (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert). So bleibst du motiviert und fokussiert.

2. Achtsamkeit & Meditation

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis reduziert Stress und stärkt deine innere Balance. Schon 5 Minuten täglich machen einen Unterschied.

3. Positive Selbstgespräche

Statt dich selbst zu kritisieren: Stärke dein Selbstbild durch Affirmationen und ehrliche Reflexion.

4. Stress gezielt abbauen

Atemtechniken (z. B. 4-7-8) oder körperliche Bewegung helfen effektiv gegen Stress und Angstreaktionen.

5. Resilienz trainieren

Lerne, Rückschläge als Chancen zu sehen. Sei flexibel – und offen für Neues. Stärke beginnt mit innerem Wachstum.

6. Unterstützende Netzwerke

Pflege positive Beziehungen. Sprich offen über Belastungen. Gemeinsam geht vieles leichter.

7. Selbstfürsorge nicht vergessen

Plane Pausen ein, nimm dir Zeit für Hobbys und Entspannung. Nur wer sich selbst gut behandelt, bleibt dauerhaft leistungsfähig.

8. Weiterbildung

Lerne stetig dazu – ob durch Bücher, Podcasts oder Seminare. Wissen ist ein sicherer Begleiter.



Fazit

Sicherheit beginnt bei dir

Ob im Job, im Straßenverkehr oder zu Hause: Mit dem richtigen Mindset, einer soliden Vorbereitung und mentaler Stärke kannst du dein Leben aktiv sicherer gestalten. Dieser Ratgeber ist dein erster Schritt – jetzt liegt es an dir, ihn in die Praxis zu übertragen. Lust auf mehr?

Buche dein persönliches Coaching oder ein passgenaues Sicherheitstraining für dein Unternehmen oder dein privates Umfeld.



E-Mail:
kontakt@dein-sicherheits-coach.de

Telefon: +49 1512 899 921 0