

Humorvolle Version der Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl



1. **Mir geht der Typ schon lange auf die Nerven**

Verhärtung

- Er starrt mich immer an.
- Er redet immer über mich.
- Ich kann ihn überhaupt nicht ausstehen.



2. **Ich sollte mal mit ihm reden!**

Debatte, Polemik

- Ich labere ihn voll!
- Ich lasse mir nichts von ihm gefallen!
- Ich denke an seine schlechten Seiten und erzähle allen davon.



3. **Dem werde ich es zeigen!**

Taten statt Worte

- Ich zeige ihm, was ich drauf habe.
- Ich verpasse ihm einen Denzettel.

Humorvolle Version der Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl



4. Ich suche mir Freunde und Verbündete

Koalitionen

- Ich alarmiere meine Kumpel.
- Die Unschlüssigen ziehe ich auf meine Seite.
- Ich bin doch völlig unschuldig. Er hat angefangen.



5. Ich blamiere ihn!

Gesichtsverlust

- Ich bringe ihn in peinliche Situationen.
- Ich mache ihn vor anderen schlecht.



6. Wenn ich dich erwische, dann....!

Drohstrategien

- Ich lasse mir etwas Gemeines einfallen.
- Ich drohe mit allem, was mir einfällt.

Humorvolle Version der Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl



7. Ich mache dich fertig!

- Ich mache meine Drohungen wahr, so gut es geht.
- Ich will ihn nur noch am Boden sehen.

**Begrenzte
Vernichtungsschläge**



8. Jetzt kann ich nicht mehr zurück!

- Ich höre nicht mehr auf die anderen, niemand kann mich verstehen.
- Es ist zu viel geschehen, um jetzt aufzuhören.
- Alles dreht sich nur noch um ihn und mich.

Zersplitterung



9. Geschafft!

Gemeinsam haben wir uns vernichtet. Es hat viel Mühe und Kraft gekostet, aber wir haben es geschafft. Ich weiss nicht mehr genau, worum es am Anfang eigentlich ging – egal. Ich habe nicht aufgegeben, schliesslich war der andere schuld!!!

**Gemeinsam in
den Abgrund**