

Übung REFLEKTIERE EINE KONFLIKTSITUATION

Meine Überschrift für die Situation

Wo, wann, mit wem, worum ging es?

So habe ich mich verhalten

Bedürfnisse, die ich zurückgehalten habe, eine Meinung, die ich nicht gesagt habe.

Schreibimpulse *Übung*

JOURNALING ist eine Methode, die dir hilft, über dich selbst nachzudenken, Gefühle zu verarbeiten, Muster zu erkennen und zu verändern.

Mit den folgenden **Schreibimpulsen** entwickelst du eine neue Perspektive auf die Dinge.

Nimm dir 30 Minuten Zeit. Ich empfehle dir zum Schreiben ein Notizbuch oder Papier. Das **Schreiben mit Stift und Hand** trainiert dein Gehirn besser und sorgt dafür, dass du deine Erkenntnisse gut **im Körper verankerst**.

Bezogen auf dich selbst

- Wofür ist es gut, einzulenken oder kompromissbereit zu sein? Was ist vielleicht auch der Preis dafür, was riskierst du? Wofür könnte es gut sein, Dich weniger anzupassen? Was könnte passieren, wenn du weniger pflegeleicht wärest?
- Hast du es jemals erlebt, ein klares Nein ausgedrückt oder einen Widerstand durchgezogen zu haben?? Wenn ja, wie war das? War es so schlimm oder katastrophal, wie du es denken würdest?
- Welche Gefühle möchtest du nie mehr erleben? Und vor allem: Welche Gefühle soll niemand von dir mitbekommen? Und was alles tust du dafür?
- Wovon könntest du mehr zeigen oder mitteilen?

Bezogen auf dein Gegenüber

- Wofür wäre es gut, dich in Beziehungen mehr abzugrenzen? Was müsstest du aufgeben? Was würdest du bekommen?
- Was würde passieren, wenn du mehr in Opposition gehen oder deutlicher zeigen würdest, dass du nicht einverstanden bist?
- Woran merkst du, wenn du mal wieder zu weichgespült bist? Was könntest du tun, um Deine Gefühle und Bedürfnisse, deine Position mehr gelten zu lassen?

Prägungen und Muster *Aufgabe*

Unsere Konfliktstrategien hängen sehr damit zusammen, was wir in unserem Leben erfahren haben, und womit wir Erfolg hatten.

Reflektiere:

- Wir wurden in deiner Familie Konflikte gelöst?
- Welche Rolle hattest du?
- Womit hattest du Erfolg?
- Womit nicht?
- Welche Muster erkennst du in deinem Leben?
- Kennst du kommunikative Teufelskreise? Mit wem besonders?
- Bist du schon mal in die Retter-Rolle gekommen? Mit wem?

Notizen:

Stress- und Überlebensreaktionen

Nimm eine Konfliktsituation, an die du dich gut erinnern kannst. Schreibe diese Situation auf ein Blatt Papier und lege es auf den Boden. Dann nimm ein Stück Abstand und geh dann langsam auf das Papier zu.

- Spüre in deinen Körper hinein. Achte auch auf kleine Veränderungen Wie Anspannung, zucken, Grummeln, unangenehm. All das sind beginnende Irritationen.
- Achte darauf, wie es sich verändert, wenn du weiter auf das Papier zugehst.
- Wird es stärker? Verändert es sich?
- Wenn es unangenehm ist, was möchtest du jetzt am liebsten tun?
- Geh wieder ein Stück zurück und variiere den Abstand. So lange, bist du richtig deutlich hast, wie deine ersten kleinen körperlichen Reaktionen auf Stress sind.
- Speichere dir diese Erkenntnis innerlich.

Reflektiere:

Was macht dir in zwischenmenschlichen Begegnungen besonders Stress?

Wie reagierst du?

Notizen:

Schreibübung Selbst-Empathie



Mit dieser Schreibübung kannst du deine Gedanken und Gefühle besser erforschen und ein tieferes Verständnis für deine eigenen Bedürfnisse entwickeln. Sie kann dir helfen, einen liebevollen und mitfühlenden Umgang mit dir selbst zu kultivieren.

1. Entspannen

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst, und nimm dir Zeit, um in dich zu gehen. Schließe die Augen und atme tief ein und aus, um dich zu entspannen.

2. Inneren Dialog aufschreiben

Öffne dein Journal oder ein leeres Blatt Papier und beginne damit, dir selbst Fragen zu stellen und darauf zu antworten. Schreibe den inneren Dialog auf, den du mit deiner inneren Stimme der Selbstempathie führst.

Verwende dabei die folgenden Leitfragen als Anleitung:

- "Was fühle ich in dieser Situation?"
- "Welche Bedürfnisse von mir sind in dieser Situation nicht erfüllt?"
- "Was brauche ich, um mich besser zu fühlen?"
- "Wie kann ich für mich selbst sorgen und mir selbst Mitgefühl entgegenbringen?"

3. Ehrlichkeit und Offenheit

Schreibe ehrlich und offen über deine Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken. Sei nicht selbstkritisch oder urteilend, sondern erlaube dir selbst, deine Gefühle anzuerkennen und deine Bedürfnisse zu benennen.

3. Nimm dir Zeit für Selbst-Empathie - für dich.

Jeden Tag ein paar Minuten.

Aufgabe Anker finden

Suche dir einen Gegenstand, der dir hilft, dich an Selbst – Empathie zu erinnern.

Trage ihn mit dir, vor allem, wenn es schwierig wird oder du in einem Konflikt steckst.



Ein Anker für mich:

Die “Ärger-Rede”

Diese Übung hilft dir dabei, Ärger bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und in einer strukturierten Form auszudrücken. Du brauchst lediglich einen ruhigen Raum, und eine Uhr oder einen Timer.

1. **Vorbereitung:** Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Stelle den Timer auf 5 Minuten ein
2. **Ärger identifizieren:** Denke an eine Situation, die kürzlich Ärger in dir ausgelöst hat. Konzentriere dich auf die Details der Situation: Wer war beteiligt? Was ist passiert? Wie hast du dich gefühlt?
3. **“Ärger-Rede”:** Beginne laut zu sprechen, als ob die Person, die deinen Ärger ausgelöst hat, gegenüberstehen würde. Sage alles, was du in diesem Moment gefühlt hast, ohne dich zurückzuhalten. Sprich von dir, um deine Gefühle auszudrücken (zum Beispiel „ich fühle mich wütend, weil...“). Lasse den Timer laufen und sprich die gesamten 5 Minuten hindurch. Es ist wichtig, dass du nicht aufhörst, auch wenn du das Gefühl hast, dass dir die Worte ausgehen. Wiederhole dich gegebenenfalls oder vertiefe bestimmte Aspekte der Situation.
4. **Reflexion:** Nachdem der Timer abgelaufen ist, setze oder lege dich hin und atme tief durch. Denke darüber nach, wie du dich jetzt fühlst. Hast du neue Einsichten über deine Gefühle oder die Situation gewonnen?
5. **Kommunikationsstrategie entwickeln:** Überlege, wie du deinen Ärger in einer tatsächlichen Konfrontation auf eine ruhige und konstruktive Weise hättest kommunizieren können. Schreibe dir eine kurze Notiz, die du beim nächsten Mal verwenden kannst.

Die “Ärger-Rede”

Ein Beispiel

Ärger identifizieren: Du denkst an eine Situation, in der dein Vorgesetzter deine Arbeit öffentlich kritisiert hat.

“Ärger-Rede”: "Ich fühle mich wütend, weil ich das Gefühl habe, dass meine Arbeit nicht gewürdigt wird. Es verletzt mich, dass meine Bemühungen nicht anerkannt werden. Ich möchte, dass meine Beiträge respektiert werden."

Reflexion: Du fühlst dich erleichtert und bemerkst, dass du klarer über deine Gefühle nachdenken kannst.

Kommunikationsstrategie: "Ich fühle mich verletzt, wenn meine Arbeit in der Öffentlichkeit kritisiert wird. Könnten wir solche Gespräche in Zukunft privat führen?"

Aufgabe

Stimmige Formulierungen

Mit dieser Aufgabe entwickelst du für dich **10 Sätze**, die auf stimmige Weise und zu dir passend Empathie, Selbst-Empathie und Selbstbehauptung ausdrücken. Lass dich von den Beispielen anregen, aber finde deine eigenen Formulierungen.

Beispiele:

1. "Okay, du siehst die Sache so [...], lass mich meinen Standpunkt ebenfalls klarstellen."
2. "Mich ärgert [irritiert, empört, enttäuscht ...] , wenn"
3. "Das sind gerade viele Punkte auf einmal. Ich schlage vor, wir fangen mal mit [...] an".
4. "Nein."
5. "Dem kann ich nicht zustimmen."
6. "Da ist eine Grenze für mich [...]."
7. "Ich bin damit nicht einverstanden und möchte, dass wir eine Lösung finden, die für uns beide akzeptabel ist."
8. "Nein, das geht leider nicht."
9. "[Name], ich möchte, dass du verstehst, dass meine Entscheidung nicht gegen dich persönlich gerichtet ist, sondern mit meinen Bedürfnissen und Grenzen zu tun hat."
10. "Ich habe das Gefühl, dass meine Position in dieser Angelegenheit nicht klar ist. Lass mich erklären, wo ich stehe."
11. [Hand heben 🙌]: "Ich brauche gerade Zeit, um darüber nachzudenken. Können wir das Gespräch später fortsetzen?"
12. "Es ist wichtig für mich, dass [...] . Bitte respektiere das."
13. "Rede nicht so mit mir!"
14. [Cut Handzeichen 🎬]: "Ich möchte an dieser Stelle unterbrechen, weil [...]"
15. "Wir drehen uns im Kreis. Ich schlage vor, wir machen eine Pause."

Deine Formulierungen 

Aufgabe Meine 10 Sätze

Notizen:

Tipps+ Übung

Nein sagen



Menschen, mit Neigung zu empathischen Konfliktstrategien fällt Nein sagen besonders schwer, weil sie nicht gewohnt sind, sich selbst wahrzunehmen.

1) Reflektiere:

- Mit wem oder in welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, nein zu sagen?
- Wie schwer fällt ihr das Neinsagen auf einer Skala von 0-10?
- Warum fällt es dir schwer? (Nicht verletzen wollen, negative Folgen befürchten, meinen Ärger nicht zeigen wollen, dem anderen gefallen wollen, Etwas anderes)
- Warum hast du nicht eine Zahl niedriger gewählt?
- Stell dir vor, du hättest dich geändert. Was wäre das Resultat?

Notizen:

weiter



Übung Zuhören II

Dir fällt aktuell niemand ein, den du bitten könntest?

Dann hätte ich zwei andere Optionen für dich.

01 *Gute Modelle suchen*

Radiomoderatoren und -moderatorinnen sind häufig sehr gute und erfahrene Zuhörer. Ich bin immer wieder fasziniert, wie sie Themen von Anrufenden heraushören, zusammenfassen und weiterführen. Als Beispiel fällt mir da der "Philosophische Radiosalon" im WDR ein, der auch bei den gängigen Streaming Diensten als Podcast zu hören ist.

Welche Sendungen kennst du? Welche würdest du dir gern unter diesen Kriterien ab und zu anhören? Notiere hier erste Ideen.

02 *Trockenübung*

Suche dir einen Podcast, ein Interview oder einen Film heraus, der dich interessiert. Mache einmal für 10 Minuten folgende Übung. Lass immer ein Protagonisten sprechen. Dann stoppe das Audio oder Video, und gebe wieder was du gehört hast. Nur für dich. Nur als Trockenübung, um dich an diese Art der Kommunikation zu gewöhnen. Notiere dir, welche eventuell infrage kommen

Tipps+Übung Nein!



2) Übe, wenn es nicht so darauf ankommt.

- Nutze kleine Alltagssituationen, um dein NEIN zu üben.
- In einem Geschäft, wenn gefragt wird, darf's noch etwas mehr sein.
- In einem Restaurant zu dem zugewiesenen Tisch, wenn er dir nicht gefällt, und um einen anderen bitten.
- Kleidung anprobieren und wieder aus dem Geschäft gehen, mit einem Nein.
- Am Telefon bei Werbeanrufen: "Nein".

Was wäre die nächste gute Gelegenheit für dich?

weiter



Tipps+Übung

Nein sagen



3) Einige Tipps für den Übergang:

Mildere ab.

Wenn dich jemand fragt, ob du etwas für ihn erledigen könntest, sage: "Ja, ich würde gerne helfen, aber es geht momentan nicht."

Begründe nichts.

Es reicht ein Nein, denn auch ein Nein ist ein ganzer Satz.

Übe es, dich zuzumuten.

Suche an der Kasse ein bisschen länger im Portemonnaie herum, gerade wenn eine lange Schlange da ist. Nimm dir Rederaum, auch wenn du merkst, dass dein Gegenüber ungeduldig wird.

Vermeide es, überrumpelt zu werden.

Du musst nicht sofort reagieren! Atme erst einmal tief ein ein und aus bevor du antwortest. Oder greife zu einem Glas Wasser, und trinke erst mal etwas.

Gewöhne dein und Umfeld daran, dass du auch Nein sagen kannst.

Das wird vermutlich vor allem am Anfang erst einmal irritiert sein aber mit der Zeit gewöhnen sich deine Mitmenschen daran.

Womit möchtest du beginnen?

Schreibübung Selbst-Empathie



4. Mitgefühl und Selbstakzeptanz

Nimm deine eigenen Antworten an, wie sie sind, und begegne ihnen mit mit Gefühl und Selbstakzeptanz. Vermeide es, dich selbst zu verurteilen oder zu kritisieren. Erlaube dir selbst, menschlich zu sein und deine Gefühle und Bedürfnisse anzuerkennen.

5. Reflexion

Lies dir deine Aufzeichnungen durch und nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was du über dich selbst gelernt hast. Beachte dabei besonders, wie du mit dir selbst umgehst und wie du deine Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmst.

Notizen



Übung Vertiefte Selbst-Empathie

Das ist eine wirkungsvolle Übung aus der Gewaltfreien Kommunikation zur vertieften Selbst-Empathie.

Nimm dir ausreichend Zeit, ca. 30 Minuten, und Sorge für einen ablenkungsfreien Raum. Es ist sehr zu empfehlen, das schriftlich zu tun. Das Aufschreiben verlangsamt den Gedankenstrom. Es hilft diffuse Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen und macht klarer.

Die Übung hat mehrere Schritte, es ist wichtig, die Reihenfolge einzuhalten.

1. Schritt

Denke für diese Übung bitte an Eene Situation, in der du dich über eine beruflich oder privat wichtige oder nahe Person geärgert hast oder verletzt reagiert hast. Es ist nicht wichtig, ob die Situation geklärt ist oder nicht, oder wie weit die Situation in der Vergangenheit liegt.

Notiere in 2-3 Sätzen eine Beschreibung der Situation.

Übung Vertiefte Selbst-Empathie



2. Schritt

Führe dir anhand der Situation aus. Eins noch einmal wichtige, aufwühlend der Erinnerungen vor Augen. Gehe so gut es geht, noch einmal durch die Situation. Nimm dein gegenüber war. Wo hat sich die Situation abgespielt? Was wurde gesagt? Etc

Schreibe alle Gedanken und Bewertungen auf, die du über die andere Person hast, vor allem auch die, die du nicht ausgesprochen hast. Ganz ohne Sensor und offen.

weiter



Übung

MEINE KONFLIKTBIOGRAFIE

Wie wurden in unserer Familie Konflikte ausgetragen?

Wem ähnele ich im Konfliktverhalten? Wem bin ich am unähnlichsten und warum?

Wie habe ich unter den Geschwistern, Gleichaltrigen, in der Schule Konflikte gelöst?

Welche Rolle habe ich heute in meinen persönlichen und beruflichen Beziehungen?

Welchen roten Faden sehe ich in meinem Leben in Bezug auf Konflikte??

Aufgabe

Perspektivwechsel II



Bedenke aber, dass das alles nur Spekulationen und Vermutungen sind.
Es kann alles immer noch ganz anders sein.

Es spricht aber nichts dagegen, das Gespräch zu suchen und direkt zu fragen.
Zum Beispiel „Mir ist aufgefallen, dass du in letzte Zeit eher verhalten reagierst, wenn ich mit neuen Ideen komme. Zusätzlich fällt mir auf, dass du mir aus dem Weg gehst. Was ist denn los?“

Nimm noch einmal deine Übungs-Konfliktsituation oder eine andere.
Mit welchen Worten und Sätzen könntest du auf wertschätzende Art deine Annahmen überprüfen? Notiere sie dir hier.

Übung Zuhören

Bitte wieder eine Person deines Vertrauens darum, ob bereit ist, mit dir diese Übung zu machen. Du übst, genau zuzuhören, zu erfassen, worum es dem anderen geht und ihm das zurückzugeben.

- *Überlegt, worüber ihr sprechen möchtet. Das Thema ist eigentlich egal, wichtig ist aber, dass es euch beide interessiert. Wenn euch nichts einfällt, nehmt einfach das Thema Karneval oder vegane Ernährung.*
- *Bitte dein Gegenüber, dir seine Sichtweise zu erläutern.*
- *Höre aufmerksam zu. Achte auch auf die Art, wie es gesagt wird.*
- *Dann gib deinem Gegenüber zurück, was du gehört hast: „Karneval ist für dich das wichtigste Fest des Jahres, weil es für dich fünf Tage glücklich sein bedeutet... etc.*
- *Dann ganz wichtig: Gib dem anderen Gelegenheit zu antworten und weiteres zu erläutern.*
- *Macht das etwa eine Viertelstunde. Oder solange es Spaß macht. :)*
- *Man kann das noch toppen, in dem man in der nächsten Runde die Rollen umdreht, und dann vielleicht noch einmal.*
- *Wiederhole das, eventuell auch mit anderen Person deines Vertrauens.*
- *Je mehr du übst, desto leichter fällt es dir in einer realen Situation.*

Mit dieser Übung holst du aktiv die Perspektive deines Gegenübers ein und gehst in den Dialog. Du etablierst eine Beziehung auf Augenhöhe und zeigst deinem Gegenüber, dass du an seiner Perspektive interessiert bist.

weiter 

Übung

Zuhören II

Dir fällt aktuell niemand ein, den du bitten könntest?

Dann hätte ich zwei andere Optionen für dich.

01 *Gute Modelle*

Radiomoderatoren und -moderatorinnen sind häufig sehr gute und erfahrene Zuhörer. Ich bin immer wieder fasziniert, wie sie Themen von Anrufernden heraushören, zusammenfassen und weiterführen. Als Beispiel fällt mir da der "Philosophische Radiosalon" im WDR ein, der auch bei den gängigen Streaming Diensten als Podcast zu hören ist.

Welche Sendungen kennst du? Welche würdest du dir gern unter diesen Kriterien ab und zu anhören? Notiere hier erste Ideen.

02 *Trockenübung*

Suche dir einen Podcast, ein Interview oder einen Film heraus, der dich interessiert. Mache einmal für 10 Minuten folgende Übung. Lass immer ein Protagonisten sprechen. Dann stoppe das Audio oder Video, und gebe wieder was du gehört hast. Nur für dich. Nur als Trockenübung, um dich an diese Art der Kommunikation zu gewöhnen. Notiere dir, welche eventuell infrage kommen



FRAGEN?

Ich bin für dich da!

kontakt@kerstin-pletzer.de

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Sed egestas egestas fringilla phasellus faucibus scelerisque. A diam sollicitudin tempor id eu nisl.

dein Name

MEINE ART DANKE ZU SAGEN

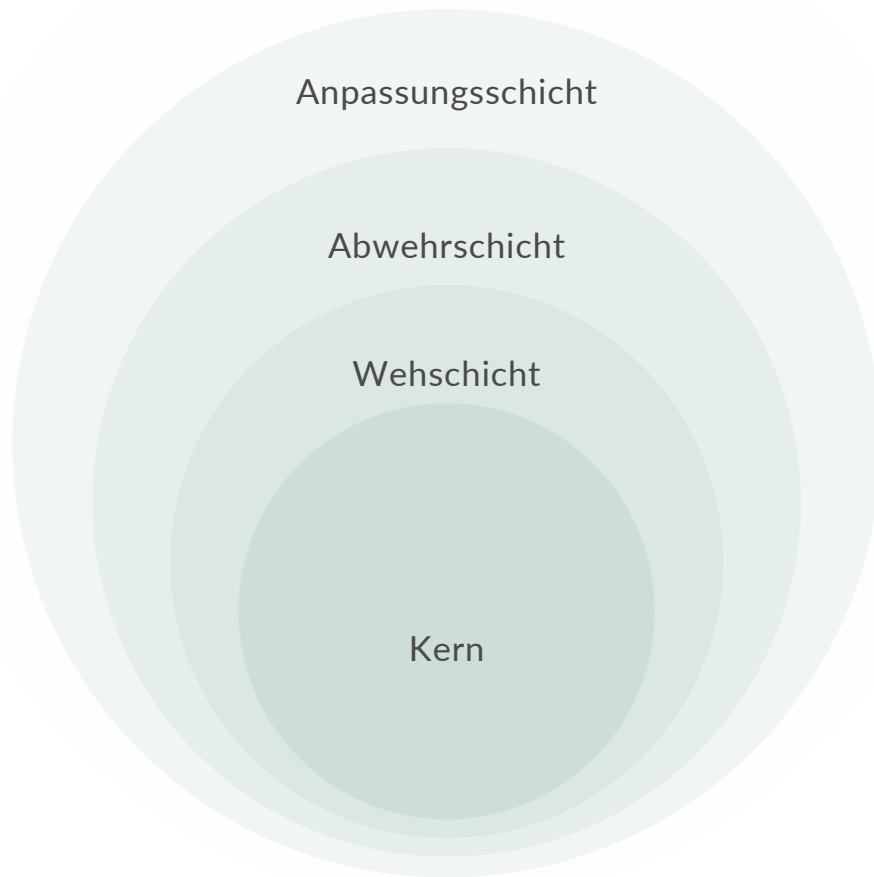
Ich habe großes Vertrauen, dass dein Unterbewusstsein jetzt schon viele Dinge anders regeln wird für dich und du ohne Anstrengung neue Erfahrungen machen kannst.

Manchmal wünscht man sich dennoch auch noch einmal ein gegenüber, um bestimmte einzelne Fragen noch einmal durch zu sprechen und eine Außen Meinung zu hören. Dafür schenke ich dir diesen Rabatt Gutschein.

HOL DIR DEN GUTSCHEIN

25%
auf eine Coaching-Einzelstunde

KERNSCHALEN-MODELL



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Notizen

Copyright

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2023 – Kerstin Pletzer

Alle Inhalte dieses workbooks insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Kerstin Pletzer

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Einige Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

HAFTUNGSHINWEIS

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

dein Name

URHEBERRECHTSHINWEIS

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2023 – Kerstin Pletzer

Alle Inhalte dieses workbooks insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Kerstin Pletzer

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Einige Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

HAFTUNGSHINWEIS

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Übung PERSPEKTIVWECHSEL- TECHNIK

Eine effektive Methode zur bewussten Steuerung des inneren Autopiloten. Spiele die Schritte an einer vergangenen oder aktuellen Konfliktsituation durch

1. Achte auf **erste Anzeichen von Stress, Ärger oder Frustration** und das Schalten auf "Autopilot".
2. **Halte inne und atme tief durch.** Das hilft dir, dich aus der emotionalen Reaktion zu lösen.
3. Frage dich: **Welche Perspektiven gibt es noch?** Stelle dir vor, du betrachtest die Situation aus der Sicht einer neutralen dritten Person oder sogar aus der Perspektive deines Gegenübers: **Welche anderen Standpunkte oder Gründe könnte es für das Verhalten oder die Meinungen der anderen geben?**
4. Überlege, **welche Auswirkungen verschiedene Reaktionen** haben könnten: **Was wäre das Ergebnis, wenn du impulsiv reagierst?** Wie würde sich eine bedachte und empathische Reaktion auf die Dynamik der Situation auswirken?
5. **Entscheide bewusst, wie du reagieren möchtest.**
6. Wähle eine **Reaktion, die deinen langfristigen Zielen und Werten entspricht.**

Dein Gewinn

Du erweiterst deinen Horizont. Der Perspektivenwechsel hilft, Emotionen zu regulieren und lässt dich in Konfliktsituationen flexibler und einfühlsamer reagieren.

