



*Konflikte lösen
ohne Stress und Drama*

MINIKURS

3 DIE CORE-METHODE

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

VIDEO 1 SCHRITT 1 CONNECT

Core-Methode

(5 Min)

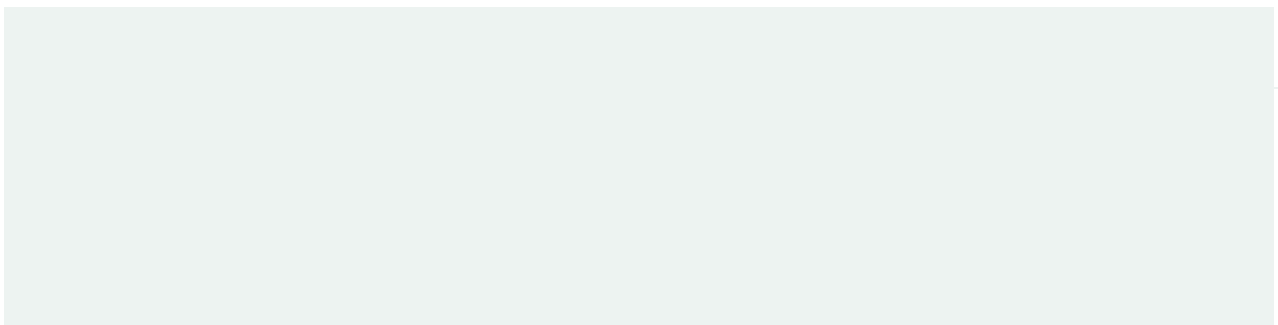
1. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und nimm dir eine Minute Zeit.
2. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt.
3. Frage dich:
 - Was fühle ich gerade in meinem Körper? Anspannung, Ruhe, Strömen, Kribbeln?
 - Welche Gedanken und Emotionen sind da?

Akzeptiere alles, was da ist – ohne es verändern oder bewerten zu wollen.

Notiere dir anschließend, wie die Übung für dich war und was du wahrgenommen hast.

Wiederhole das in den nächsten Tagen täglich dreimal.

TIPP: Stelle dir in deinem Smartphone zu drei verschiedenen Zeiten einen Alarm ein, mit einem möglichst sanften Ton und natürlich nicht während eines Meetings oder wichtigen Termins. 😊



VIDEO 2 SCHRITT 2 OPEN

Core-Methode

(10 Min)

Stell dir vor, jemand erzählt dir etwas, das dich ein bisschen herausfordert (eine Behauptung, die du nicht teilst oder etwas, das dir nicht gefällt. Thema Ernährung, Politik o.Ä.). Schreibe ein Stichwort dazu auf ein Blatt Papier und lege es vor dich hin.

1. Nimm dich wahr in deinem Körper. Atme. (CONNECT)
2. Nimm wahr, was auf dem Zettel steht.
3. Nimm die Information auf. Versuche möglichst nicht zu bewerten. (OPEN)

Was verändert sich, wenn du einfach offen wahrnimmst?

Du kannst die Übung noch erweitern, indem du eine Person auf deinem Zettel notierst und schaust, wie du auf diese Person reagierst.

Notiere dir deine Erkenntnisse.

VIDEO 3 SCHRITT 3 RESONATE

Core-Methode

(10Min)

Nimm jetzt den nächsten Schritt dazu. Lege wieder den Zettel mit dem herausfordernden Thema vor dich.

Nimm dich wahr in deinem Körper. Atme. (CONNECT)

Öffne dich hin zu dem Thema, das vor dir liegt (OPEN)

Spüre: Wie wirkt sich das Thema auf mich aus (Gefühle, Gedanken)?

(RESONATE)

Was könntest du jemandem zurücksagen, von dem, was du wahrnimmst und was es bei dir auslöst? (RESONATE)

Beispiel:

"Ich merke, dass dich das Thema fasziniert. Bei mir kommt dabei gleich die Frage hoch [...]"

Wiederhole die Übung gerne mit einer imaginierten Person.

Notiere dir deine Erkenntnisse.

VIDEO 4 SCHRITT 4 EMERGE

Core-Methode

(20 Min)

“Emerge” bedeutet eigentlich gar nicht unbedingt etwas aktiv zu tun. Wenn sich durch C-O-R die Emotionen beruhigen, entstehen inhaltliche Lösungen fast wie von selbst. Sei offen und aufmerksam dafür.

1. Stell dir vor, du bist in gutem Kontakt mit dir, mit dem kontroversen Thema oder der Person. (C-O-R).
2. Was ist dir bei dem Thema wichtig?
3. Was ist der anderen Person wichtig?
4. Gehe zwischen den verschiedenen Standpunkten innerlich hin und her, bis dir ein neuer Gedanke kommt, den du so bisher noch nicht hattest. (EMERGE)

Reflexion:

Was verändert sich für dich, wenn du aus diesen beiden Perspektiven auf mögliche Lösungen schaust?

Notiere dir deine Erkenntnisse.

DIE CORE-METHODE

Körper - Emotionen - Bedürfnisse

C onnect - Verbindung zu dir selbst

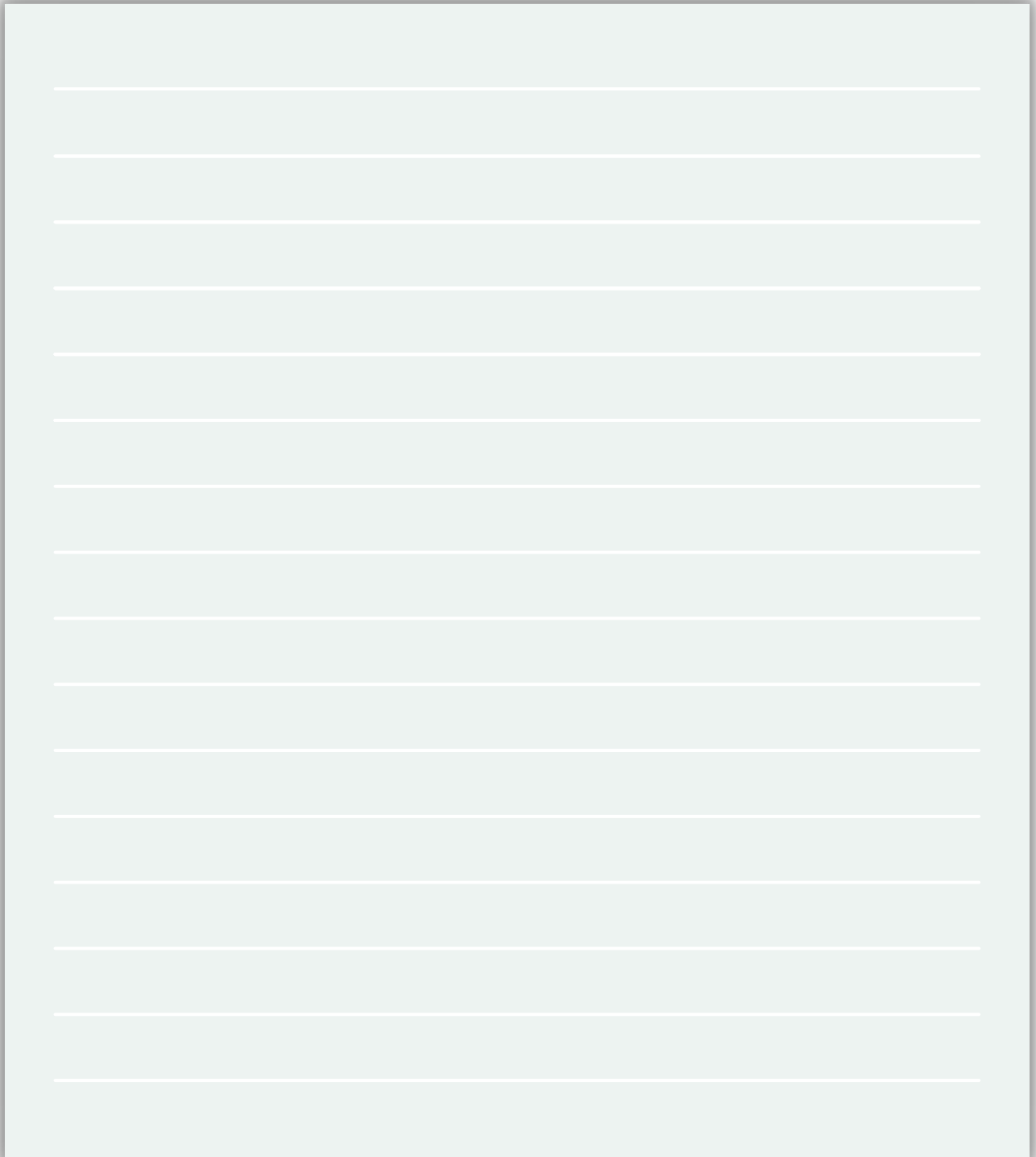
O pen - Verbindung zum anderen

R esonate - auf den anderen reagieren, ohne sich zu verstricken

E merge - Lösungen entstehen lassen

Lektion 2 IDEEN & NOTIZEN

Schreib hier gerne auf, was du dir aus den Videos für später merken möchtest, und welche Ideen dir zu dem Thema gekommen sind.



Copyright

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2025 – 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.

Kerstin Pletzer