



*Konflikte lösen
ohne Stress und Drama*

MINIKURS

4 KONFLIKTFÄHIGKEIT
FÜNF ESSENTIALS

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

VIDEO 3 KONFLIKTFÄHIGKEIT IST *Friedensfähigkeit*

(10Min)

Überlege

- Was ist dein persönliches Konzept von Frieden?
- Was denkst du über die im Video geäußerten Gedanken?
- Was spricht dich an? Was weniger?

Notiere deine Gedanken.

Notiere dir deine Erkenntnisse.

VIDEO 3 FÜNF ESSENTIALS

Konfliktlösung

(10Min)

1 Halte aus, dass der andere anders ist.

Wie schwer ist das für dich auf einer Skala von 1 (schwer) bis 10 (leicht und selbstverständlich)?

1 meist schwer



leicht und selbstverständlich 10



- Inwieweit möchtest du gern eine Stufe mehr in Richtung 10?
- Was wäre deine Wunschzahl?
- was brauchst du, um dahin zu gelangen?

Notiere dir deine Erkenntnisse.

VIDEO 3 FÜNF ESSENTIALS

Konfliktlösung

(10Min)

2 Beschäftige dich mit der Gegenposition – ohne sie teilen zu müssen

- Mit wem oder zu welchem Thema könntest du dich einmal mit einer Gegenposition beschäftigen?
- Tue das und nimm die dir CORE – Methode zu Hilfe.
- Welche offenen Fragen könntest du jemandem stellen, um die Position besser zu verstehen?

Zum Beispiel:

- *Was überzeugt dich daran?*
- *Wie siehst du den Aspekt [...] ?*
- *Was wäre, wenn ...?*

Notiere dir deine Erkenntnisse.

VIDEO 3 FÜNF ESSENTIALS

Konfliktlösung

(10Min)

3 Anerkenne konstruktive Aggression – Unterdrücken macht sie zu Säure.

- Ab wann ist für dich Aggression positiv? Ab wann ist sie negativ?
- Wie gehst du persönlich mit Ärger und Wut um?
- Wie kannst du dafür sorgen, dass du selbst alles ausdrückst, was wichtig ist, und dass der andere es auch kann?

Notiere dir deine Erkenntnisse.

VIDEO 3 FÜNF ESSENTIALS

Konfliktlösung

(10Min)

4 Streite und fetze dich – es ist Beziehung.

- Wie denkst du über das „Streiten“
- Überlege dir ein paar Sätze, mit dem du dafür sorgen kannst, dass ein Streit wirklich eine Auseinander – Setzung ist.
- Zum Beispiel: *„Ich sehe das anders“*; *„Da bin ich genau anderer Meinung“*; *„Und was machen wir jetzt damit?“* Finde deine passenden Formulierungen.

Notiere dir deine Formulierungen.

VIDEO 3 FÜNF ESSENTIALS

Konfliktlösung

(10Min)

5 Die CORE-Methode hilft dir, dass der Streit nicht ins Destruktive kippt.

- Schau noch einmal auf deine Konfliktstrategie.
- Wo kann es dir noch passieren, Spannungen und Differenzen zu schnell „wegzumachen“, zu harmonisieren, (empathisch), zu unterdrücken (kompetitiv) oder auszublenden (protektiv)?
- Wie kannst du dir das immer wieder bewusst machen?

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

Als ich mich selbst zu lieben begann

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.*

Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.*

Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum
Wachsen war.*

Heute weiß ich, das nennt man „REIFE“.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu
entwerfen.*

*Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.*

Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir
selbst.*

*Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist „SELBSTLIEBE“.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.*
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.*
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

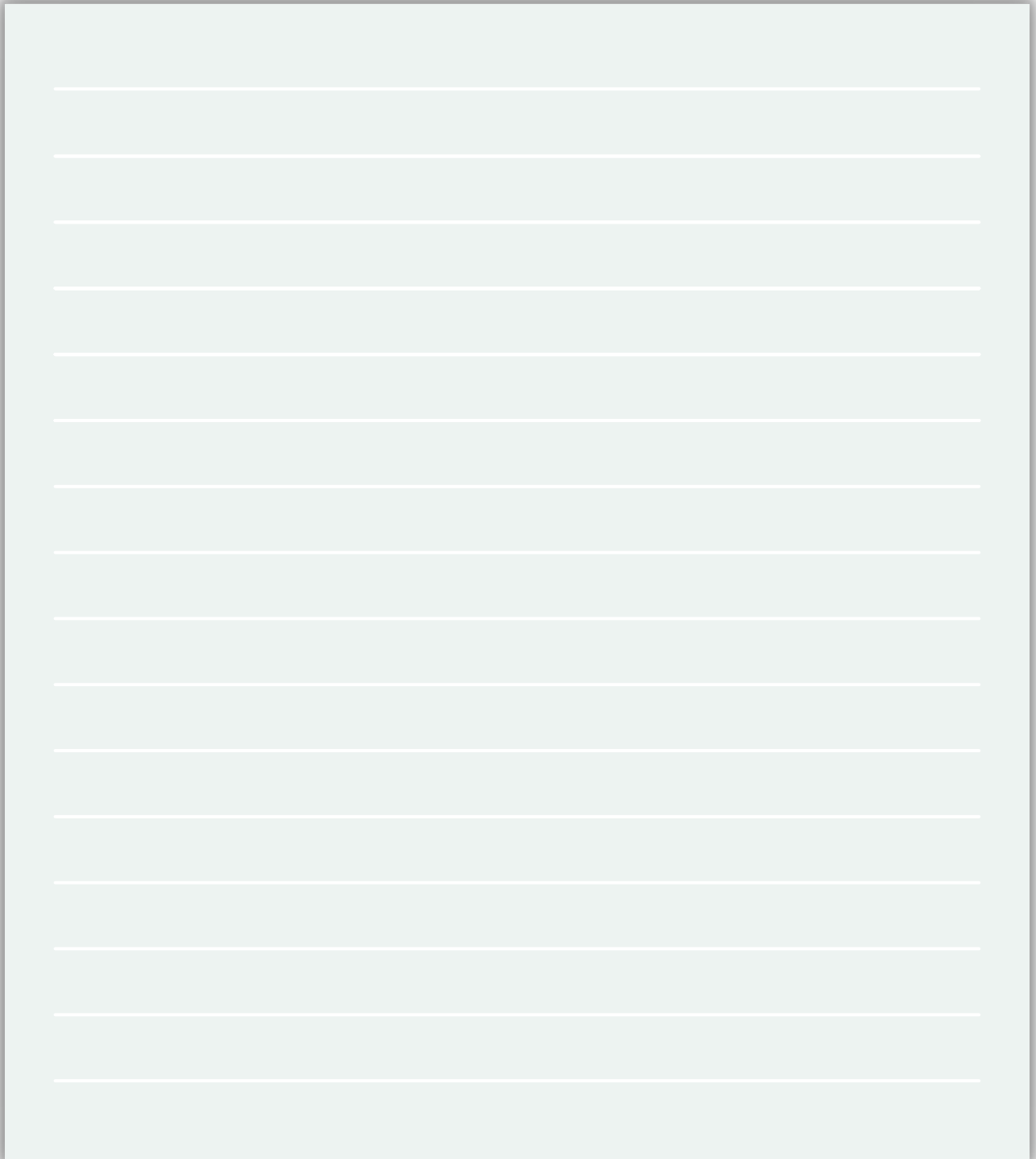
*Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.*
*Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.*
Diese Verbindung nenne ich heute „HERZENSWEISHEIT“.

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.*
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

- Charlie Chaplin

Lektion 4 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.

A large, light blue rectangular area with horizontal white lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the rectangle. The rectangle has a subtle drop shadow, giving it a three-dimensional appearance as if it's a sheet of paper floating above the background.

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