

Konflikte lösen
ohne Stress und Drama

MINIKURS

4 NARZISSMUS GRUPPENKONFLIKTE

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

VIDEO 2 NARZISSMUS *Was tun?*

(20 Min)

Nimm dir etwas Zeit und beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Erkennen:

- Gibt es eine Person in deinem Umfeld (beruflich oder privat), auf die diese Beschreibung zutrifft?
- Wie verhält sich diese Person? Welche typischen narzisstischen Muster kannst du erkennen?
- Wie fühlst du dich in ihrer Gegenwart? (z. B. klein, unsicher, angestrengt, erschöpft?)

Notizen

Reflektieren:

- Wie hast du bisher auf diese Person reagiert?
- Gab es Situationen, in denen du dich rechtfertigen wolltest oder dich hast manipulieren lassen?
- Gab es Momente, in denen du dachtest: „Vielleicht bin wirklich ich das Problem“?

Notizen

VIDEO 2 NARZISSMUS *Was tun?*

(20 Min)

Neue Handlungsstrategien entwickeln:

- Wenn du in Zukunft mit dieser Person zu tun hast, wie könntest du dich klarer abgrenzen?
- Welche Haltung kannst du bewusst einnehmen, um dich nicht in Machtspiele verwickeln zu lassen?
- Wie kannst du dein Bauchgefühl besser ernst nehmen und darauf vertrauen?

Notizen

Tipp:
Falls du dich unsicher fühlst, erinnere dich an diese Grundregel: Wenn etwas sich nicht richtig anfühlt, dann stimmt etwas nicht – Punkt.

VIDEO 2 GRUPPENKONFLIKTE *Was tun?*

(20 Min)

Nimm dir etwas Zeit und beantworte die folgenden Fragen schriftlich.

Erinnerung an eine Konfliktsituation:

- Denke an einen Gruppenkonflikt, den du erlebt hast – sei es am Arbeitsplatz, in der Familie oder in einer anderen sozialen Gruppe.
- Was ist damals passiert? Wer war beteiligt?

Notizen

Analyse: Deiner Konflikt-Rolle

- Warst du in der Opfer-Rolle? („Ich wurde unfair behandelt, alle waren gegen mich.“)
- Warst du in der Täter-Rolle? („Ich wurde als der Schuldige hingestellt oder habe jemanden kritisiert.“)
- Warst du in der Retter-Rolle? („Ich habe versucht, zu vermitteln, zu helfen oder den Streit zu lösen.“)

VIDEO 2 GRUPPENKONFLIKTE *Was tun?*

(20 Min)

Reflexion: War das hilfreich?

- Wie hat deine Rolle den Konflikt beeinflusst?
- Hat dein Verhalten zur Lösung beigetragen oder hat es die Probleme verstärkt?

Notizen

Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?

- Wie könntest du dich in Gruppenkonflikten verhalten?
- Wie kann dir CORE helfen?
- Was würde helfen, nicht in eine Rolle gezogen zu werden?
- Wie könntest du dich neutral positionieren, ohne dich zu verstricken?

Notizen

Tipp - Frage dich immer erst:

- Muss ich hier wirklich handeln?
- Wird meine „Hilfe“ wirklich gebraucht oder verstärkt sie das Drama?
- Wenn du Konfliktpartei bist: Mit wem musst du sprechen und etwas klären? Wie kannst du Verantwortung übernehmen?

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.

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