MINI-WORKBOOK

Konflikte lösen ohne Stress und Drama

MINIKURS

5 DEIN KONFLIKT-RESET-PLAN

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

ERSTELLE DEINEN *Konflikt-Reset-Plan*

Du hast dich intensiv mit dem Thema Konflikte lösen auseinandergesetzt.

Bravo!

Jetzt ist es Zeit für deinen ganz persönlichen **Konflikt-Reset-Plan**.

Schau dir in Ruhe deine Notizen an. Lies alles noch einmal durch. Markiere, was dir besonders wichtig erscheint. Ergänze Gedanken oder schreibe kurze Kommentare dazu.
Die Fragen auf den beiden nächsten Seiten können dir dabei helfen.

Und dann: Entwickle einen ganz konkreten Plan für deine Konfliktlösungen.

Tipp: je konkreter du bist, desto effektiver wird er.

ERSTELLE DEINEN *Konflikt-Reset-Plan*

(30-60 Min)

1. *Was hast du erkannt? Was sind deine wichtigsten Learnings?*

2. *Was möchtest du in Zukunft anders machen? Gibt es ein Verhalten, das du bewusst verändern willst?*

3. *Wie willst du mit Emotionen umgehen? Gibt es etwas, das du ausprobieren möchtest?*

ERSTELLE DEINEN *Konflikt-Reset-Plan*

(30-60 Min)

4. Was kannst du bereits gut? Welche deiner Stärken kannst du in Konflikten gezielt einsetzen? Was möchtest du beibehalten?

5. Was möchtest du in Zukunft anders machen? Gibt es ein Verhalten, das du bewusst verändern willst?

6. Wo möchtest du genauer hinschauen? Gibt es einen Bereich, in dem du dich weiterentwickeln willst?

MEIN Konflikt-Reset-Plan

Schreibe hier auf was du in Zukunft beibehalten willst, wovon du mehr tun und was du gerne anders machen möchtest.

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 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