



*Konflikte lösen
ohne Stress und Drama*

MINIKURS

1 ERKENNE
KONFLIKTSTRATEGIEN
BEI DIR UND ANDEREN

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

VIDEO 1 ERKENNE UND VERSTEHE

(15 Min)

Konfliktstrategien

Nimm dir etwas Zeit und denke an drei Konflikte, die du kürzlich erlebt hast.

Welche Situationen waren das?

Wie hast du in diesen Situationen reagiert?

Wo würdest du dein Reaktionen einordnen?



Hast du ergänzend zum Testergebnis noch andere Seiten an dir beobachtet?

Wodurch haben sich die Situationen unterschieden?

VIDEO 2 KOMPETENZ & MUSTER

Konfliktstrategien

(20 Min)

Welche Formen der Konfliktbewältigung hast du in deiner Kindheit/Jugend erlebt? Wie wurden in deiner Familie Konflikte gelöst?

Was davon hast du übernommen? Was machst du ganz anders?

*Wann/in welchen Situationen gerätst du in bei Konflikten Stress?
Wann reagierst du reflexhaft und automatisch?*

Wo hast du schon mal gedacht, dass deine Strategie kippt oder dir nicht weiterhilft bei deinen Konflikten?

VIDEO 3 ERKENNE UND VERSTEHE

Dynamiken

(20 Min)

Welche Dynamik ist dir besonders vertraut?

- kompetitiv - protektiv
- kompetitiv - empathisch
- empathisch - protektiv

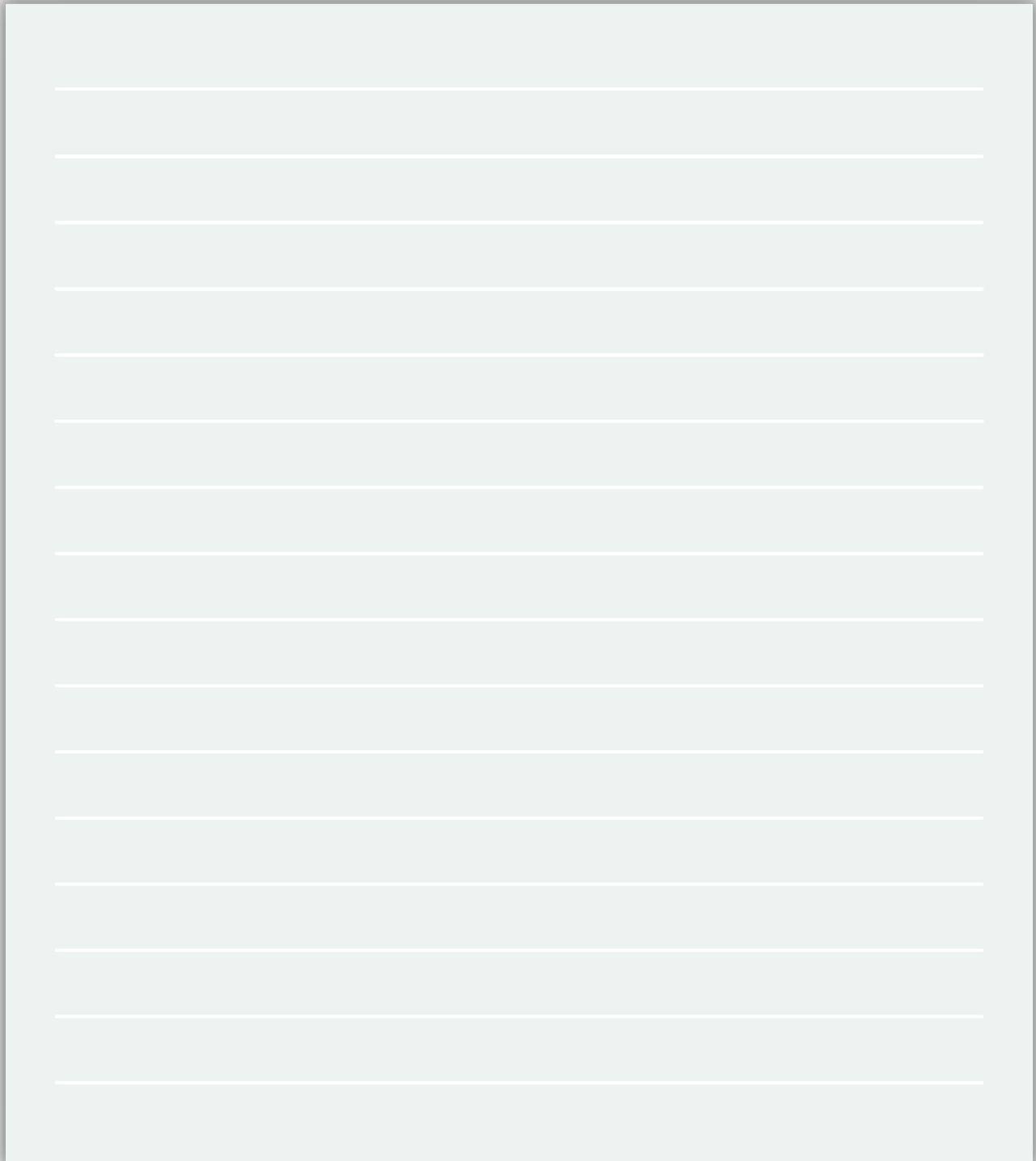
Kennst du aus deinem Leben Teufelskreise oder Dynamiken wie in dem Video beschrieben? Wo hast du es schon erlebt, dass sich Konfliktverhalten gegenseitig immer weiter negativ verstärkt hat?

Wie wäre es, wenn du einmal ein ganz anderes Verhalten, als dein übliches ausprobieren würdest?

- *Wie sähe das aus?*
- *Was könntest du gewinnen?*
- *Was müsstest du dafür aufgeben?*

Lektion 1 IDEEN & NOTIZEN

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

A large, light green rectangular area with a subtle drop shadow, containing 20 horizontal white lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

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