



*Konflikte lösen
ohne Stress und Drama*

MINIKURS

2 VERSTEHE
REAKTIONEN. FINDE
ECHTE LÖSUNGEN.

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

VIDEO 1 VOR-VERLETZUNGEN

Konfliktstrategien

(15 Min)

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

Gab es Reaktionen, die sehr stark waren, wo du dich ein bisschen über dich selbst wunderst? Was genau?

Welche Gedanken hattest du?

Was hast du gefühlt? Nicht nur Wut, sondern was noch?

Schreibe drei Emotionen auf, die in dieser Situation präsent waren (→ Liste auf der folgenden Seite)

Gab es ähnliche Gefühle in früheren Erlebnissen?

Inwieweit könnten beide Erfahrungen zusammenhängen?

Liste

Typische Emotionen im Konflikt

Hier findest du eine (unvollständige) Liste möglicher Emotionen und Gefühle

alarmiert,	eifersüchtig	überrascht
allein	erregt	überlastet
angespannt	erschöpft	unbehaglich
aufgeregt	erschreckt	ungeduldig
außer sich	frustriert	uneins
ärgerlich	gleichgültig	unglücklich
ängstlich	gehemmt	unruhig
bitter	gelähmt	unzufrieden.
bekümmert	gelangweilt	verloren
belastet	hilflos	berbittert
bedrückt	hoffnungslos	verspannt
befangen	irritiert	voller Groll
besorgt	neidisch	verwirrt
beschämt	nervös	verzag
bestürzt	ohnmächtig	verspannt
beunruhigt	ratlos,	verwundert
deprimiert	schuldig	wüten
desinteressiert	schlecht	zappelig
distanziert	schockiert	zerrissen
durcheinander	sauer	zögerlich
einsam	träge	zornig
angeekelt	traurig	zweifelnd

VIDEO 2 WAS SIND EIGENTLICH *Gute Lösungen?*

(20 Min)

Was waren für DICH gute Konfliktlösungen?

Was war aus deiner Sicht gut daran?

Inwieweit waren alle Beteiligten stimmig mit dem Ergebnis?

Was/wer hat zur guten Lösung beigetragen?

Wie denkst du über die Aussage, dass eine gute Lösung, eine Kreation und kein Kompromiss ist?

VIDEO 2 WAS SIND EIGENTLICH

Gute Lösungen?

10 Min

Was ist deine Herausforderung bei der Frage, wie du Uneinigkeit anerkennen kannst?



Empathische Konfliktstrategie

Harmonietendenz widerstehen

Ärger/Wut äußern

Eigene Position mitteilen



Kompetitive Konfliktstrategie

Dominanz-Tendenz widerstehen

Verletzlichkeit, zuhören, Geduld

Perspektive wechseln



Protektive Konfliktstrategie

Abtauchen-Tendenz widerstehen

Präsent bleiben innerlich und äußerlich

Emotionen zulassen und aktiv einbringen

Notizen

VIDEO 3 GUTE KONFLIKTLÖSUNG

7 Prinzipien

(20 Min)

- 1 Die Bereitschaft, Spannung auszuhalten, ohne sie gut finden zu müssen
- 2 Die Fähigkeit, dich selbst spüren zu können, auch in schwierigen Situationen
- 3 Die Fähigkeit, deinen Notfallmodus, deinen „inneren Kurzschluss“ zu kennen und mitzubekommen („Tunnelblick“)
- 4 Die Fähigkeit den Notfallmodus unterbrechen zu können (Beruhigen, Pause)
- 5 Über das sprechen zu können, was ist (Wahrnehmung, Emotionen)
- 6 Die Bereitschaft, offen bleiben, nicht sofort zu urteilen
- 7 Die Zuversicht, dass Erkenntnisse und Lösungen sich im Prozess finden („Entscheidung von Bruchtal“)

” *Spannung überträgt sich - Entspannung auch!*

VIDEO 3 GUTE KONFLIKTLÖSUNG

7 Prinzipien

(10 Min)

Welche(s) der sieben Prinzipien fällt dir am leichtesten? Woran merkst du es, oder wie zeigt sich das?

Welche(s) der sieben Prinzipien fällt dir am schwersten? Was könnte passieren, wenn du es ausprobieren würdest?

Was bräuchtest du dazu bzw. was könnte dich dabei unterstützen?

” *Spannung überträgt sich - Entspannung auch!*

DIE CORE-METHODE

Körper - Emotionen - Bedürfnisse

C onnect - Verbindung zu dir selbst

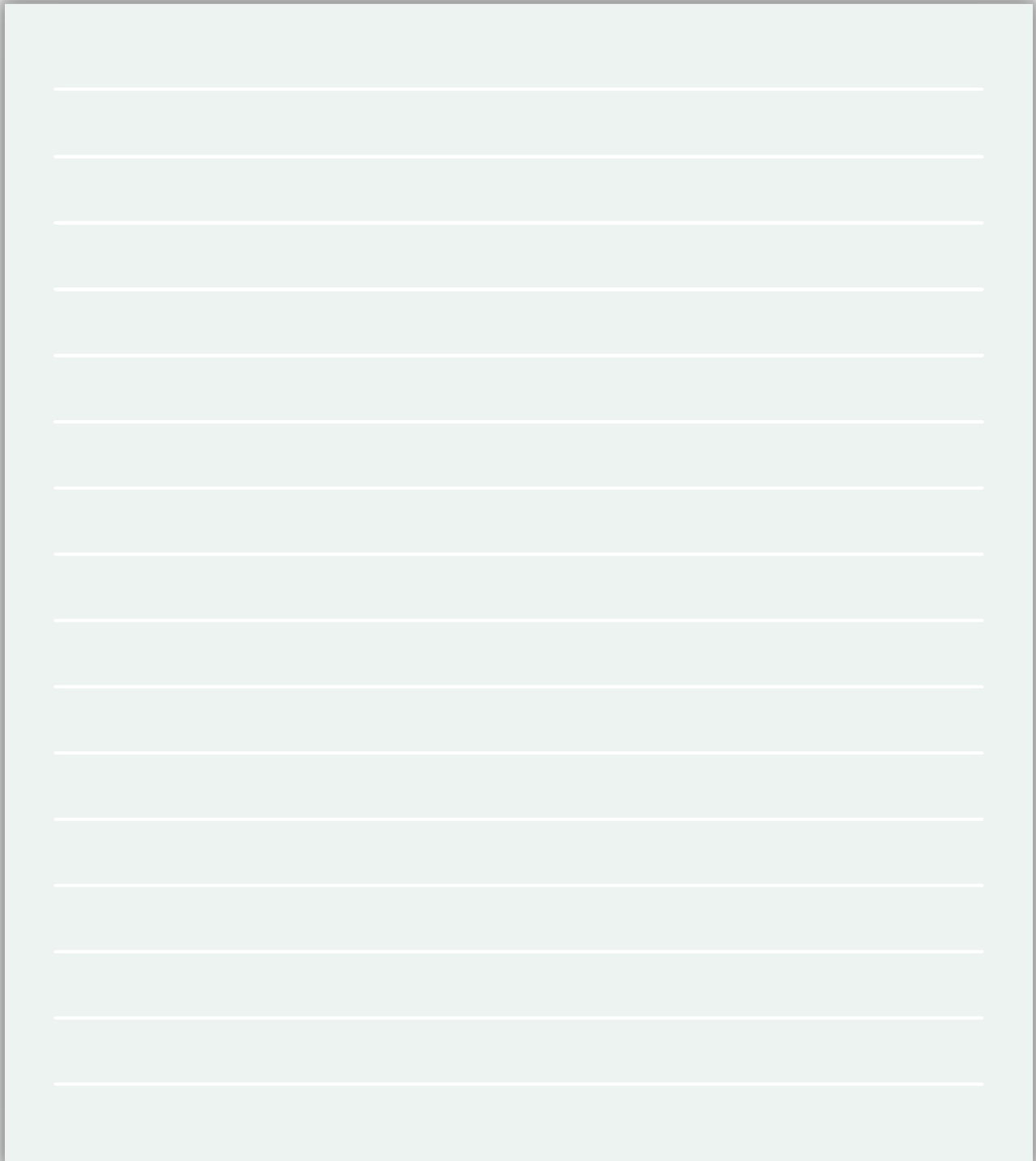
O pen - Verbindung zum anderen

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 dem Video 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