



Raus aus alten Mustern

MINIKURS

KONFLIKTSTRATEGIEN VERSTEHEN

MINI-WORKBOOK

Kerstin Pletzer

LEKTION 1 -

Im Video hast du erfahren, was in unserem Körper passiert, wenn wir in einen Konflikt geraten:

Konflikte aktivieren unser Nervensystem und lösen uralte Überlebensreflexe wie Kampf, Flucht oder Erstarrung aus – noch bevor wir bewusst darüber nachdenken können.

Diese automatischen Reaktionen sind tief in uns verankert und haben uns evolutionsbiologisch das Überleben gesichert. Gleichzeitig empfinden wir Konflikte oft als sozial bedrohlich, weil Zugehörigkeit für unser Wohlbefinden entscheidend ist. Dieses Wissen ist der erste Schritt, um dich selbst und andere besser zu verstehen.

1

Was sind Konflikte und warum stressen sie uns so?

Lektion 1 REFLEXION

Nimm dir ein paar Minuten, um innezuhalten und über deine bisherigen Erfahrungen nachzudenken:

In welchen Kommunikationssituationen fühle ich mich nicht sicher?

Welche Gedanken habe ich in dem Moment?

2

Welche Emotionen?

Lektion 1

ÜBUNG 1 KÖRPERSIGNALE

Ziel: Deine individuellen Stresssignale besser erkennen

- *Denke an eine konkrete Konfliktsituation.*
- *Schließe die Augen und rufe dir die Szene ins Gedächtnis.*
- *Spüre, was dein Körper damals getan hat: Herzschlag, Atem, Muskelspannung, Schwächegefühl, Flattern, ...*
- *Notiere mindestens drei körperliche Signale, die du bei dir beobachten konntest:*

Körpersignal	Intensität (1-5)	Notizen
Beispiel: Flacher Atem	4	kaum Luft geholt

ÜBUNG 2 STRESSMUSTER

Ziel: Bewusstsein für deine automatischen Konfliktreaktionen entwickeln

Beobachte in der kommenden Woche bewusst Situationen, die dich stressen, anspannen oder unter Druck bringen.

Notiere, welches Muster du bei dir wahrnimmst:

- *Kampf* → Angreifen, Lautwerden, Pushen
- *Flucht* → Rückzug, rausgehen, Thema wechseln
- *Erstarrung* → Schweigen, „wie betäubt“, verwirrt
- *Unterwerfen* → nett drin, lächeln, nachgeben, klein machen

Datum

Situation

Muster

Gefühl

4

Datum

Situation

Muster

Gefühl

Datum

Situation

Muster

Gefühl

Datum

Situation

Muster

Gefühl

Datum

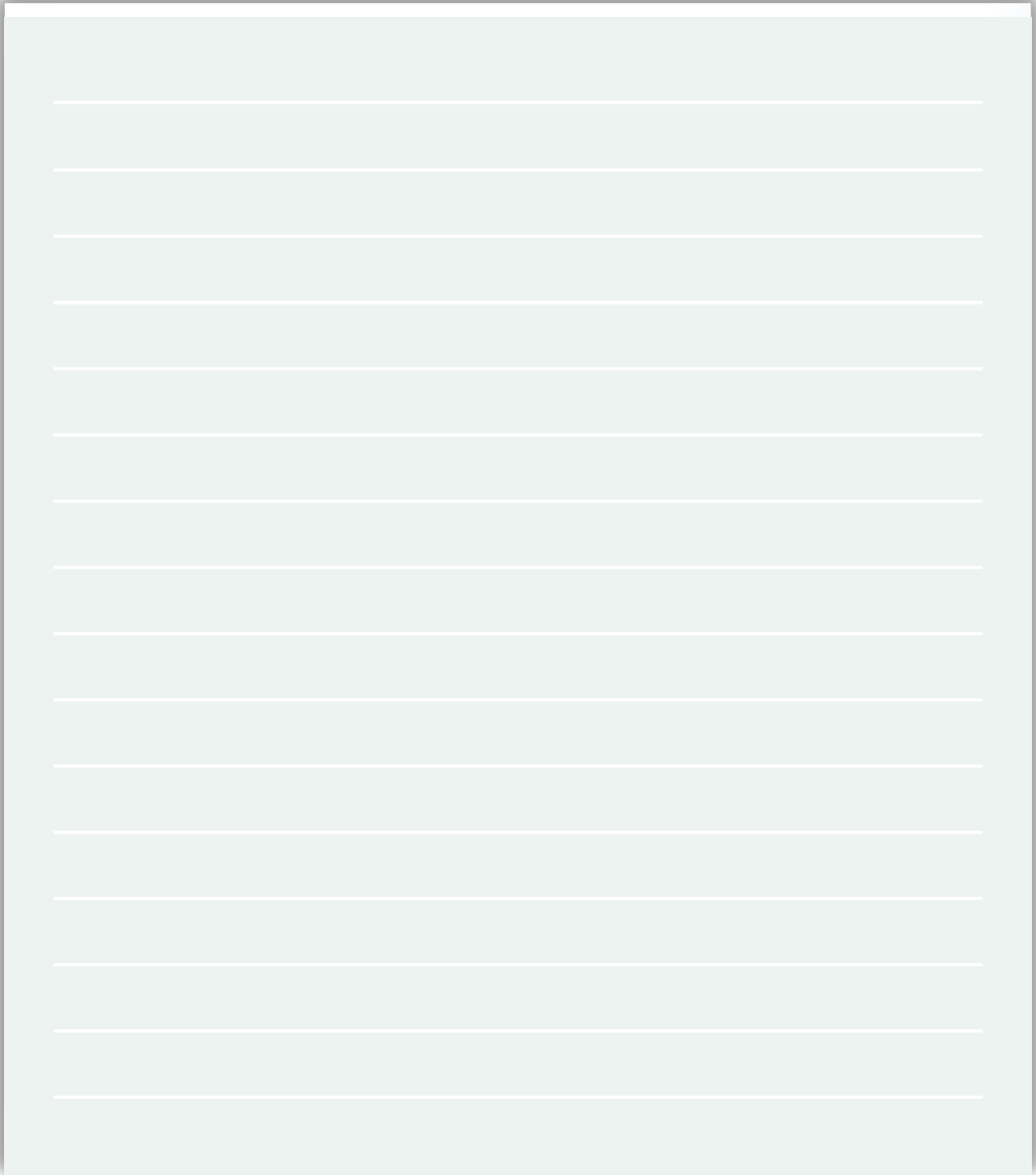
Situation

Muster

Gefühl

Lektion 1 IDEEN & NOTIZEN

- Wie verändert das neue Wissen deinen Blick auf deine eigenen Reaktionen und die der anderen?
- Was möchtest du dir merken?



LEKTION 2 -

In dieser Lektion lernst du, wie wir von klein auf unsere persönlichen Konfliktstrategien entwickeln. Schon als Kinder beobachten wir, welches Verhalten in unserer Familie „funktioniert“ und übernehmen diese Muster – geprägt von unseren Erfahrungen, unserer Umwelt und unserem Temperament.

Es gibt drei grundlegende Strategien: empathisch, kompetitiv und protektiv, mit denen Menschen versuchen, Spannungen zu lösen, natürlich immer auch abhängig von ihrer individuellen Persönlichkeit, der Art der Beziehung und der jeweiligen Situation.

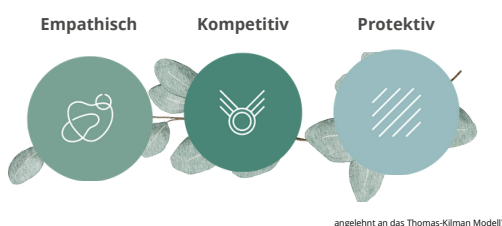
Alle drei Strategien sind intelligent und wertvoll. Sie helfen, Konflikte zu meistern.

Jede Strategie hat aber auch eine Schattenseite oder Schwäche, vor allem, wenn sie automatisiert und unbewusst abläuft.

Dann führt sie eher zu Eskalation, als zu Verständigung. Dieses Wissen ist der Schlüssel, um die eigenen Muster bewusster wahrzunehmen und langfristig zu erweitern.

6

Konfliktstrategien verstehen - die drei Grundstrategien



AUF EINEN BLICK

1. Empathische Strategie



Stärken / Ressourcen:

- Stellt schnell Verbindung her und nimmt andere gut wahr
- Hohe Empathie und Einfühlungsvermögen
- Kompromissfähig, sucht das „Wir“
- Kann Konflikte deeskalieren und Beziehungen stabilisieren

Herausforderungen:

- eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Position beziehen
- Konfrontation aushalten
- Ärger und Wut ausdrücken

Typisches Verhalten:

- Hört gut zu, stellt Fragen, will vermitteln
- Betont Gemeinsamkeiten und vermeidet Konfrontation
- Tut viel „um des lieben Friedens willen“

Wenn's kippt:

- Überanpassung: so sehr, eigene Bedürfnisse gehen unter
- Dauerhaft falsche Signale an die Umwelt
- Implosion: Ärger und Wut stauen sich auf und brechen irgendwann unvermittelt heraus

AUF EINEN BLICK

2. Kompetitive Strategie



Stärken / Ressourcen:

- Klarheit und Struktur in schwierigen Situationen
- Mut zur Konfrontation, spricht Dinge direkt an
- zielorientiert und handlungsstark
- schnell Entscheidungen treffen

Herausforderungen:

- Langsamkeit und Geduld
- anderen Raum geben
- zuhören
- alle Aspekte berücksichtigen

Typisches Verhalten:

- redet Klartext und vertritt die eigene Meinung offensiv
- betont Ergebnisse und Zielorientierung
- scheut Konflikte nicht, geht direkt in die Auseinandersetzung

Wenn's kippt:

- „überfährt“ andere verbal oder inhaltlich
- verstärkt Eskalationen, weil eigene Energie Druck aufbaut
- hört kaum noch zu, wirkt wenig empathisch
- wichtige Aspekte werden übersehen

AUF EINEN BLICK

3. Protektive Strategie



Stärken / Ressourcen:

- bewahrt Ruhe und behält den Überblick
- verhindert Eskalation durch Abwarten und Gelassenheit
- gibt Stabilität in belasteten Situationen
- beobachtet oft differenziert von außen

Herausforderungen:

- wirklich präsent bleiben
- Konfrontation aushalten
- Emotionen aushalten
- Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und benennen

Typisches Verhalten:

- betont Neutralität und vermeidet Positionierung
- Rückzug, bis sich die Lage beruhigt
- hält sich gern aus direkten Auseinandersetzungen heraus

Wenn's kippt:

- schaltet innerlich „ab“ und ist kaum noch erreichbar
- wirkt unbeteiligt oder trotzig
- blockiert Entscheidungen und Lösungen
- entzieht sich völlig, sowohl emotional als auch räumlich

Lektion 2 REFLEXION

Nimm dir ein paar Minuten, um innezuhalten und über deine bisherigen Erfahrungen nachzudenken:

Welche typischen Konfliktverhaltensweisen aus den Strategien sehe ich bei mir?

Kenne ich von mir auch Verhaltensweisen aus den anderen Strategien?

10

Gibt es Unterschiede in meinem Verhalten, je nachdem, in welcher Beziehung oder Situation ich bin?

ÜBUNG 1 STRATEGIE BEWUSST WAHRNEHMEN

Lektion 2

Ziel: Den eigenen Automatismus erkennen.

- *Lies dir noch einmal die Beschreibung deiner persönlichen Konfliktstrategie durch.*
- *Markiere zwei typische Stärken, die dir immer wieder helfen, Konflikte zu meistern.*
- *Notiere anschließend zwei Situationen, in der deine Strategie kippt und dich blockiert.*
- *Überlege: Welche Auslöser oder Situationen bringen dich besonders schnell in diesen „Automatikmodus“?*

Meine Stärken

11

Hier kippt es und blockiert mich

Auslöser oder Situationen, die mich in den Automatikmodus bringen

Lektion 2

ÜBUNG 2 STÄRKEN BEWUSST EINSETZEN

Ziel: Ressourcen fördern und bewusst verfügbar machen.

- *Wähle eine Stärke deiner Strategie, die du im nächsten Konflikt ganz bewusst einsetzen möchtest.*
- *Beschreibe, wie du das konkret tun kannst (z. B. mehr zuhören, klarer formulieren, Pausen einbauen).*
- *Überlege, wie es sich anfühlen könnte, wenn du diese Stärke gezielt nutzt, statt automatisch zu reagieren.*

Welche Stärke möchte ich bewusst einsetzen?

12

Wie möchte ich das tun?

Wie kann es sich anfühlen, wenn ich das tue? (konkret beschreiben)

Lektion 2

ÜBUNG 3 BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Ziel: Andere Strategien erkennen und lernen, damit umzugehen

- *Lies die Beschreibungen der oder den Strategien, die nicht zu deiner Präferenz gehören*
- *Notiere, welche Stärken du daran schätzt und welche Verhaltensweisen dich im Konfliktfall oft irritieren.*
- *Reflektiere: Wie könntest du in einem nächsten Gespräch anders reagieren, wenn dir jemand mit dieser Strategie begegnet?*

Was schätze ich bei den anderen Strategien?

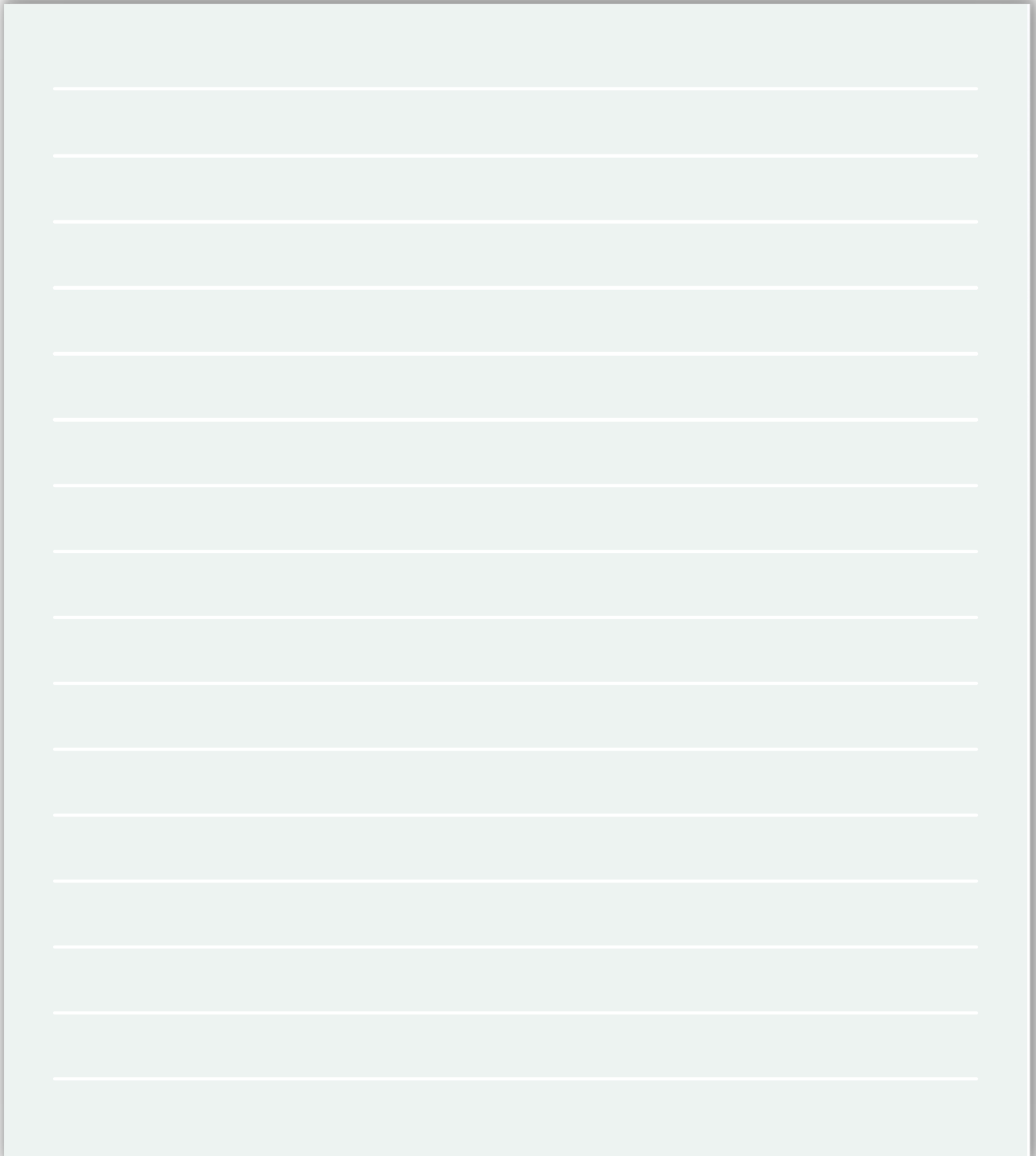
13

Was irritiert mich im Konfliktfall?

Wie könnte ich im Kontakt mit diesem Verhalten anders reagieren?

Lektion 1 IDEEN & NOTIZEN

- Wie verändert das neue Wissen deinen Blick auf deine eigenen Reaktionen und die der anderen?
- Was möchtest du dir merken?

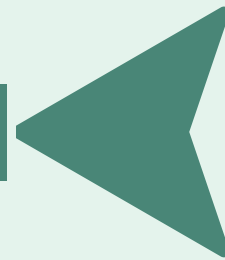


DURCHHÄNGER?

Du hast es bald geschafft. Aber manchmal kann einem zwischendurch auch einmal die Luft ausgehen. Das geht den meisten so und ist ganz normal.

Klick schnell hier und hole dir eine Prise guter Laune:

[MOTIVATION PLEASSSSSSSE....](#)



Und weiter geht's ...

LEKTION 3 -



*Ursprung unserer
Muster.*

*Was passiert in
Beziehungen?*

In dieser Lektion erfährst du, dass wir unsere Konfliktstrategien schon sehr früh entwickeln – geprägt von unserem Temperament, unserer Familie und den Rollenbildern, die wir dort erfahren haben. Diese Strategien helfen uns, die schwierige Balance zwischen Beziehungssicherheit und Selbstbehauptung zu meistern.

Treffen unterschiedliche Strategien aufeinander, kann es leicht zu Missverständnissen kommen.

Jeder versucht, auf seine Weise den Konflikt zu lösen, doch die Lösungsversuche des anderen wirken oft irritierend oder sogar bedrohlich. So entstehen Teufelskreise, in denen Konflikte entweder eskalieren oder blockiert werden.

Diese Dynamiken sind kontextabhängig und je nach Beziehung und Situation können wir selbst unterschiedlich reagieren.

Nutze dieses Wissen nicht, um andere in Schubladen zu stecken oder zu „psychologisieren“. Nutze es, um dich selbst besser zu verstehen, Muster zu erkennen und so erste Schritte zu finden, um aus Konfliktschleifen auszusteigen.

Lektion 3 REFLEXION

Nimm dir ein paar Minuten, um innezuhalten und über deine bisherigen Erfahrungen nachzudenken:

Welche Erfahrungen aus meiner Kindheit oder Jugend haben meine heutige Art, mit Konflikten umzugehen, geprägt?

(z. B. familiäre Rollen, Schule, Kultur, Vorbilder, Tabus)

Gab es in meinem Umfeld Strategien oder Haltungen, die besonders erwünscht oder unerwünscht waren – und wie hat mich das beeinflusst? (z. B. Harmoniestreben, Autorität, Rückzug, Lautstärke)

Wie beeinflusst das mein Beziehungsverhalten heute?

ÜBUNG 1: DEINEN TYPISCHEN KONFLIKTPARTNER ANALYSIEREN

Ziel: Verstehen, wie unterschiedliche Konfliktstrategien aufeinander wirken.

- *Denke an eine konkrete Person, mit der es immer wieder zu Konflikten kommt.*
- *Notiere: Welche Konfliktstrategie nutzt diese Person vermutlich? (Tipp: Schau dir noch einmal die Übersicht der drei Strategien im Workbook an.)*
- *Überlege, was an diesem Verhalten besonders deine Knöpfe drückt*
- *Schreibe auf, wie du selbst in diesen Situationen meist reagierst*

Es geht um ...

18

Die Konfliktstrategie von ...

Was drückt meine Knöpfe besonders?

Wie reagiere ich?

ÜBUNG 2: TEUFELSKREIS

SICHTBAR MACHEN

Ziel: Konflikt- und Beziehungsmuster erkennen.

Wähle eine typische Konfliktsituation (z.B. aus Lektion 1)

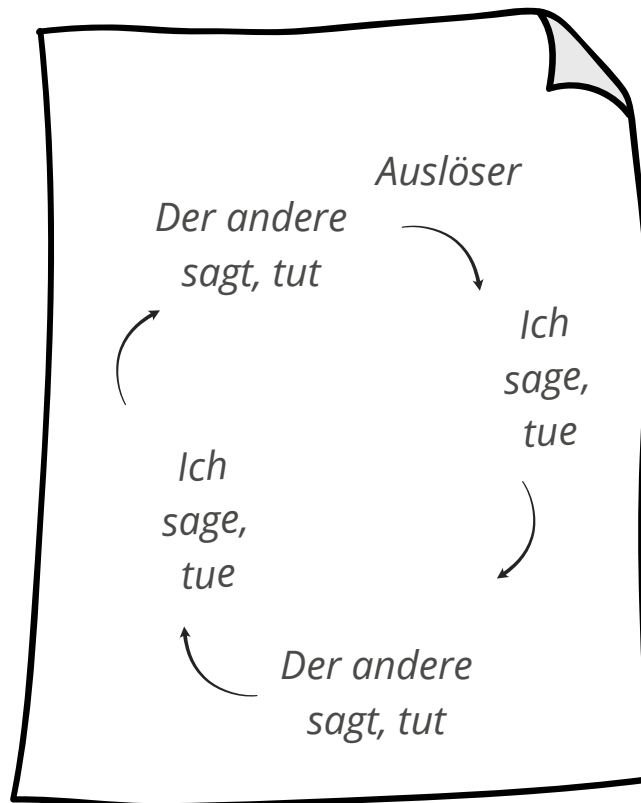
Wie ist die Abfolge der Reaktionen:

- Was tust oder sagst du zuerst?
- Wie reagiert die andere Person?
- Was passiert dann bei dir?

Nimm dir ein, DINA 4 Blatt und zeichne diesen Ablauf als kleinen Kreislauf:

Auslöser → dein Verhalten → Reaktion des anderen → erneute Reaktion.

Markiere die Punkte, an denen sich die Dynamik zuspitzt oder blockiert.



Lektion 3

ÜBUNG 3: AUSSTIEGSPUNKT FINDEN

Ziel: Erste Schritte entdecken, um Konfliktmuster bewusst zu unterbrechen.

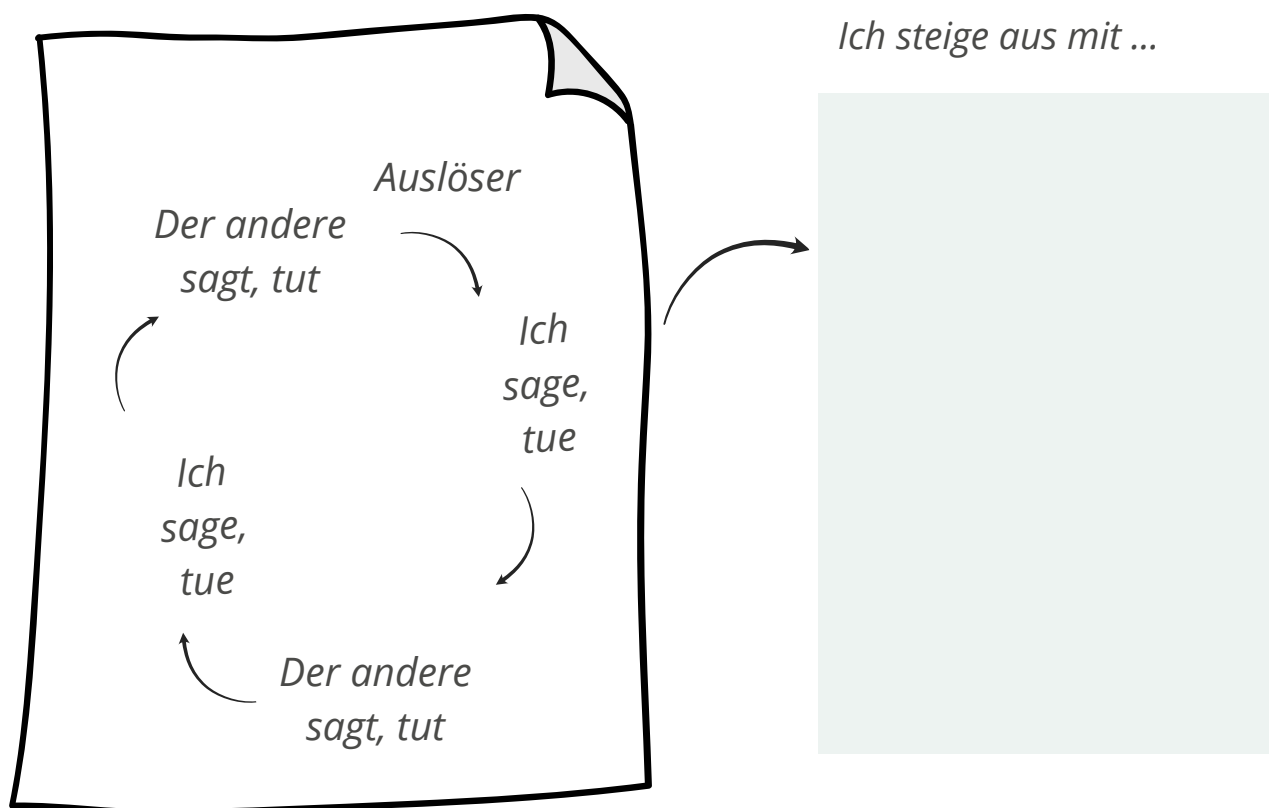
1 Sieh dir deinen Teufelskreis aus Übung 2 an. Überlege: Wo/wie könntest du beim nächsten Mal bewusst anders reagieren?

2 Wähle eine konkrete kleine Handlung aus, z. B.:

- innehalten und tief durchatmen
- kurz den Körper spüren
- eine offene Frage stellen, statt sofort zu kontern
- das Gespräch unterbrechen, um Abstand zu gewinnen

3 Notiere dir diese „Ausstiegshandlung“ als Erinnerung für deinen Alltag.

20



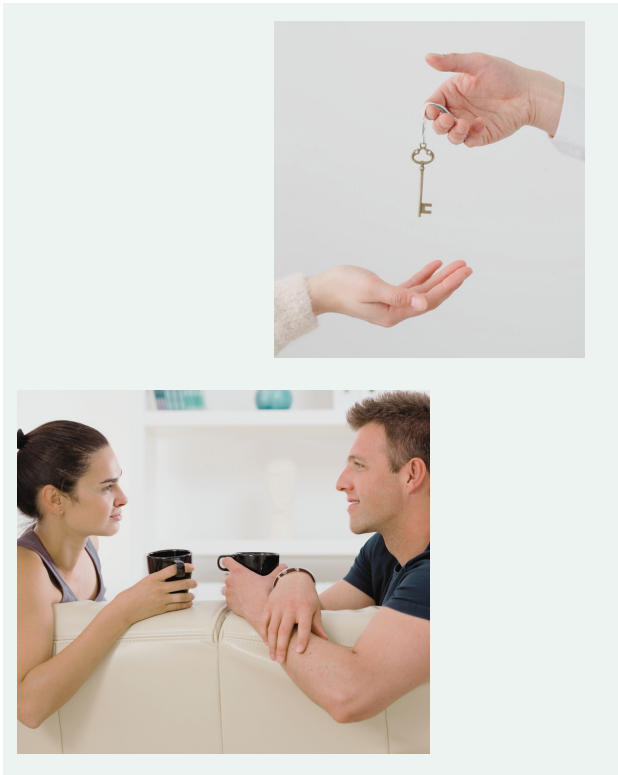
Worträtsel

Zum Kopflüften...

Was nimmst du von diesem Thema mit?

W	I	M	P	U	L	S	E	D
I	G	U	T	E	S	R	D	B
S	E	S	P	N	S	E	A	A
S	F	O	R	A	T	U	N	E
E	Ü	O	R	R	B	N	R	E
N	H	R	E	G	I	N	F	O
O	L	A	B	I	R	E	D	O
R	A	T	A	E	A	D	B	B
E	R	K	E	N	N	E	N	T

LEKTION 4 -



*Veränderung ist möglich
– raus aus alten
Mustern.*

In dieser Lektion erfährst du, dass Veränderung im Umgang mit Konflikten möglich ist – auch wenn deine Reaktionen oft automatisch ablaufen.

Du lernst, dass deine Strategie kein Fehler ist, sondern ein Schutzmechanismus und ein intelligenter Umgang mit einer schwierigen Situation, der dir früher geholfen hat. Doch unter Stress wird sie schnell starr – und dann braucht es neue Möglichkeiten.

Du verstehst, dass echte Veränderung mit Wahrnehmung beginnt: Wenn du frühzeitig spürst, was in dir passiert, kannst du innehalten, dich stabilisieren und bewusst handeln – statt im Autopilot zu reagieren.

Du lernst einfache Tools kennen, mit denen du dein Nervensystem beruhigen und in schwierigen Momenten präsent bleiben kannst: durch das Benennen deiner Gedanken und Gefühle, Wahrnehmung des Körpers, des Atems und über Visualisierungen.

Und du erfährst, wie du deine eigene Strategie gezielt ergänzen kannst – für mehr Flexibilität, Präsenz und Klarheit im Konflikt.

Lektion 4

REFLEXION

Nimm dir ein paar Minuten, um innezuhalten und über deine bisherigen Erfahrungen nachzudenken:

Welche kleinen Veränderungen im Alltag könnten mir helfen, nicht sofort in mein gewohntes Konfliktmuster zu rutschen?

(z. B. andere Körperhaltung, Pausen, bewusste Sprache, Abwarten, Körperwahrnehmung ...)

In welchen Situationen ist es mir in letzter Zeit schon gelungen, bewusster oder gelassener zu reagieren – auch wenn es nur ein kleines Detail war?

23

Was bedeutet für mich echte Veränderung – und wie kann ich mir selbst erlauben, dabei unperfekt, aber wirksam zu sein?

(z. B. Fehlerfreundlichkeit, Wiederholung, kleine Schritte ...)

Du musst kein Zen-Meister sein, um zu lernen, dich selbst zu regulieren, aus Automatismen auszusteigen, und bewusst zu wählen, wie du handeln möchtest.



ÜBUNG 1: FRÜHWARNZEICHEN ERKENNEN

Ziel: Spüren, wenn der Konflikt-Tunnel beginnt

- *Woran merkst du körperlich, dass du unter Stress gerätst?*
- *(z. B. flacher Atem, Druck in der Brust, Verspannung, Herzklopfen ...)*
- *Welche Gedanken oder inneren Sätze tauchen dann häufig auf?*
z. B. „Ich muss jetzt etwas sagen!“, „Das bringt eh nichts!“ ...)
- *Wie sieht dein typisches Verhalten in diesen Momenten aus?*

Notiere 3–5 persönliche Anzeichen, an denen du erkennst: Jetzt beginnt bei mir der Konflikt-Tunnel

Lektion 4 ÜBUNG 2:

SELBSTREGULATIONSÜBUNGEN

Ziel: Stabil bleiben und bewusst handeln – auch in stressigen Momenten.

Wähle 1 Übung aus, die du in der nächsten Woche gezielt im Alltag ausprobierst – auch in weniger heiklen Situationen.

- *Innerer Beobachter: Denke kurz: „Aha, interessant. Da ist der Gedanke... Da ist das Gefühl...“*
- *Bodenanker light: Spüre beide Füße auf dem Boden, ganz bewusst.*
- *Daumenanker: Drücke mit dem Daumen einmal kurz jeden einzelnen Finger*
- *Nutze eine Visualisierung, um bewusst Dinge nicht persönlich zunehmen.*
- *Atemverlängerung: 4 Sekunden einatmen – 6 Sekunden ausatmen.*

Tipp: kannst auch in deinem mobilen Gerät einen Wecker einstellen, der dich 3-4 mal am Tag erinnert, deine kurze Selbstregulationsübung zu machen.

Notiere deine Erfahrungen: Wie hat es sich angefühlt? Was hast du bemerkt?

ÜBUNG 3: STRATEGIE ERWEITERN

Ziel: Ziel: Nicht „anders werden“, sondern flexibler reagieren können.

Wähle die Übung, die zu deiner Strategie passt – und probiere sie mindestens zweimal in der kommenden Woche aus:

- **Empathische Strategie:** Mini-Nein üben – z. B. „Nein, danke“ sagen, auch wenn es dir schwerfällt.
- **Kompetitive Strategie:** Kurz innehalten – 3 Atemzüge, bevor du deine Meinung sagst.
- **Protektive Strategie:** Mini-Einbringen – in einem Gespräch deine Position äußern, ohne sie abzusichern oder zu relativieren.

Reflektiere: Was war leicht? Was war herausfordernd? Was möchtest du wiederholen?

Glückwunsch!

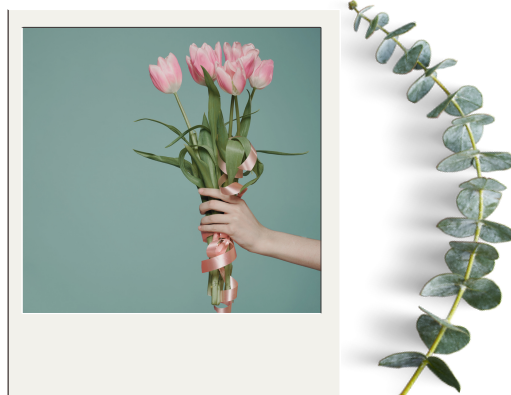
DU HAST ES GESCHAFFT! GUT GEMACHT!

Du hast dich durch vier Lektionen durchgearbeitet, Videos angeschaut, Informationen verarbeitet und verschiedene Aufgaben und Übungen durchgeführt.

Du bist deinem Ziel, deine Konfliktstrategien zu erweitern und mehr Konfliktkompetenz zu entwickeln, ein gutes Stück näher gekommen!
Grossartig!



Jetzt kommt nur noch ein kleines Resümee ...



ZUSAMMENFASSUNG

Der 5 wichtigsten Punkte

Wenn du dir von allen Inhalten und Tipps nur 5 merkst, dann am besten diese:



Menschen lösen unterschiedlich.

Betrachte das Verhalten deines Gegenübers als einen Lösungsversuch, der sich von deinem unterscheidet.



Lerne deinen inneren Stressreflexe kennen.

Sie sind notwendig und garantieren deinen Schutz und dein Überleben. Du kannst sie nicht abstellen, du kannst sie aber wahrnehmen und entscheiden, ob sie in dieser Situation so notwendig sind.



Sei dir deiner Stärken bewusst und nutze sie.

Mach dir immer wieder bewusst, dass du schon vieles kannst und gut machst. Das alles das im Konfliktfall wichtig ist, das ist aber auch noch mehr gibt.



Trainiere bewusst, was dir nicht so leicht fällt.

Wage einmal die Konfrontation, wenn dir das nicht so liegt. Bleibe geduldig, wenn du eigentlich schnell sein willst. Bleibe im Raum, wenn du am liebsten gehen würdest. Und mache neue Erfahrungen.



Konfliktlösung braucht viele Aspekte.

Präsent sein, Raum geben, zuhören, alle Perspektiven einbeziehen, Position beziehen, Klartext sprechen, konfrontieren, präsent sein, zuhören



FRAGEN?

Ich bin für dich da!

<https://kerstin-pletzer.de>

Ich freue mich, wenn du weiter an deinem Weg dranbleibst – mit Klarheit, Selbstmitgefühl und dem Mut, neue Handlungsspielräume zu erkunden.

Wenn du Fragen hast oder mehr über meine Arbeit erfahren möchtest, findest du alle Infos auf meiner Website:

Und falls du dich austauschen oder Feedback geben möchtest – ich freue mich, von dir zu hören!

Kerstin Pletzer

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