

Lektion 4 - Veränderung ist möglich - raus aus alten Mustern

Und da sind wir schon in der vierten und letzten Lektion angekommen.

Jetzt geht es darum, dass Veränderung möglich ist – wie sie möglich ist und wie du aus alten Mustern herauskommen kannst.

Zu Beginn möchte ich noch einmal vergegenwärtigen, was im sogenannten Konflikttunnel mit uns passiert, denn genau dort liegt der Ansatzpunkt für Veränderung.

Konflikte sind für jeden Menschen schwierig. Auch wenn wir manchmal denken, der andere habe doch kein Problem – nein, es ist für jeden herausfordernd. Jeder ist innerlich aufgeregt, hochgefahren. Konflikte kapern unser Nervensystem, und dadurch wird unser klares Denken eingeschränkt.

Das gilt auch dann, wenn wir den Eindruck haben, der andere sei noch ganz rational. Innerlich sind alle im Alarmzustand. Und das ist unabhängig von einer objektiven Bedrohung. In der Regel geht es nicht um Leben und Tod – aber wir wissen, dass Eskalationen gefährlich werden können. Dieses Wissen ist in uns gespeichert. Deshalb reagiert unser System automatisch mit Alarm.

Wir fragen unbewusst: Was passiert hier? Wo führt das hin? Werde ich ausgeschlossen? Werde ich untergebuttert?

Wir stecken uns gegenseitig an. Und um das zu lösen, greifen wir auf unsere Automatismen zurück – auf das, was wir am besten kennen. Das kann allerdings dazu führen, dass wir die Situation weiter anheizen.

Hier liegt der Schlüssel zur Veränderung.

Zum einen geht es darum, 1) das eigene Nervensystem wahrzunehmen und sich selbst beruhigen zu können, um wieder in die Selbststeuerung zu kommen. 2) Zum anderen geht es darum, die eigenen Strategien bewusst zu erweitern.

Zunächst zum ersten Punkt: Nervensystem wahrnehmen und beruhigen.

Dieses innere Beobachten und Regulieren ist nichts Esoterisches. Man muss kein Mönch sein, um es zu lernen. Es geht darum, Automatismen zu unterbrechen und bewusster zu wählen, wie man handeln möchte.

Ich stelle dir einige Ansatzpunkte vor. Du musst nicht alles umsetzen. Wähle das aus, was dir am nächsten liegt.

Ein Ansatzpunkt sind Gefühle.

Emotionen sind vorübergehende Informationsquellen. Sie sind nützlich – aber sie sind nicht die ganze Wahrheit. Sie kommen, erfüllen ihre Funktion und gehen wieder.

Ein Gefühl erreicht seinen Höhepunkt innerhalb kurzer Zeit und klingt wieder ab. Wenn Gefühle

länger anhalten, liegt das häufig daran, dass wir sie durch Gedanken, Grübeln und innere Geschichten aufrechterhalten.

Darum ist es hilfreich, Abstand zu gewinnen: „Da ist Ärger. Da ist Angst. Da ist Stress.“ Das Benennen schafft Distanz. Distanz ermöglicht Regulation.

Das heißt nicht, Gefühle zu ignorieren. Im Gegenteil: Wir nehmen ihre Botschaft wahr – und lassen sie dann weiterziehen.

Hilfreich ist auch Differenzierung: Bin ich traurig, wütend, verletzt, enttäuscht oder frustriert? Je genauer ich benennen kann, was los ist, desto klarer verstehe ich, worum es eigentlich geht.

Ein weiterer Zugang ist der Körper.

In Konflikten nehmen wir unseren Körper oft nicht bewusst wahr, obwohl er stark reagiert. Enge, Druck, Flatterigkeit, Anspannung – all das sind Signale. Das Zusammenziehen ist ein typisches Zeichen von Alarm.

Schon das Wahrnehmen bringt dich zurück in den Körper. Du merkst: Mein Alarmsystem ist aktiv. Und allein dieses Bewusstsein schafft einen kleinen Raum.

Bewegung kann ebenfalls helfen. Wenn du sitzt und innerlich unter Druck stehst, kann Aufstehen und ein paar Schritte gehen entlastend wirken. Das hilft, den Kopf wieder einzuschalten und den Stress zu regulieren.

Wichtig ist, das gegebenenfalls zu kommentieren: „Ich hole mir kurz einen Kaffee, bevor wir weitermachen.“ So bleibt der Kontakt klar.

Pausen sind eine sehr wirksame Intervention. Zwei oder drei Minuten können einen Reset ermöglichen.

Es gibt auch kleine Anker, die unauffällig funktionieren: Die Fußsohlen in den Boden drücken. Kurz die Finger einer Hand mit dem Daumen berühren. Solche minimalen Impulse bringen dich zurück in den Körper und unterbrechen den Sog.

Visualisierung kann ebenfalls helfen. Wenn du weißt, dass eine schwierige Situation bevorsteht, kannst du dir einen positiven Ort oder eine unterstützende Person vorstellen. Das verändert deine innere Ausrichtung.

Wenn dein Gegenüber stark emotional ist und du dich anstecken lässt, kannst du dir vorstellen, dass die Worte an dir abperlen und nicht dein Zentrum treffen. So gibst du Raum, ohne selbst in Alarm zu geraten.

Der Atem ist ein weiterer zentraler Zugang.

Atmung und Nervensystem sind eng verbunden. Wenn du den Ausatem verlängerst – etwa vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus –, aktivierst du beruhigende Prozesse im Körper. Das unterstützt klares Denken, Zuhören und Empathie.

Auch ein innerer Satz kann helfen, etwa: „Ich bleibe ruhig.“ „Es muss nicht sofort alles gelöst werden.“ Solche Sätze wirken wie ein Anker.

Zusammengefasst: Gefühle benennen, den Körper wahrnehmen, sich bewegen, Pausen einlegen, Anker setzen, visualisieren, bewusst atmen oder einen inneren Satz nutzen. Es reicht, wenn du an einer Stelle ansetzt.

Damit kommen wir zum zweiten Teil: die eigene Strategie erweitern.

Wenn du eher empathisch unterwegs bist, liegt deine Stärke im Zuhören und im Harmonieorientierten. Deine Entwicklungsaufgabe kann sein, den eigenen Standpunkt klarer zu vertreten. Nicht sofort Harmonie herstellen zu wollen, sondern auch einmal im Gegenpol stehen zu bleiben. Das eigene Nein, den eigenen Ärger auszusprechen und auszuhalten, dass es vielleicht kurz unangenehm ist.

Wenn du eher kompetitiv agierst, liegt deine Stärke in Klarheit, Struktur und Zielorientierung. Deine Entwicklungsaufgabe kann sein, Geduld zu üben. Nicht sofort zu pushen, sondern nachzufragen, andere Perspektiven einzuholen und eigene Verletzlichkeit wahrzunehmen. Nicht nur auf das Ergebnis fokussiert zu sein, sondern auch auf Beziehung und Zwischentöne.

Wenn du eher protektiv reagierst, liegt deine Stärke in Ruhe und Deeskalation. Deine Entwicklungsaufgabe kann sein, sichtbar zu bleiben. Nicht sofort auszuweichen oder zu verstummen, sondern dazubleiben, dich zu zeigen, deine Gedanken und Gefühle auszusprechen.

Zum Abschluss möchte ich dich einladen, dir vorzustellen, dass Veränderung möglich ist.

Stell dir vor, dass du Konfliktstress regulieren kannst. Dass zwischen Reiz und Reaktion ein kleiner Raum entsteht. Dass du fühlen kannst, ohne von Gefühlen überrollt zu werden.

Stell dir vor, dass du deine Werte und Ziele klar kommunizieren kannst, ohne sie zu glätten oder zurückzustellen. Dass du deine Grenzen wahren und gleichzeitig andere einbeziehen kannst.

Dass du präsent bist, klar bist und gleichzeitig beziehungsfähig. Dass Reibung nicht zerstört, sondern Wärme erzeugt.

Viel braucht es nicht – vor allem Bewusstheit und die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren.

Ich wünsche dir viel Erfolg auf diesem Weg.