



# DAS DUNKEL- PRINZIP

*Ein alltagstaugliches Tool von Conflectiv,  
entwickelt für echte Konfliktsituationen im beruflichen &  
privaten Umfeld.*

**Wenn ein Trigger dich trifft, reagieren oft alte Muster: Angriff,  
Rückzug, Rechtfertigung, Überanpassung.  
Das Dunkel-Prinzip schafft einen kurzen Moment von  
geschützter innerer Distanz  
damit du nicht automatisch handelst, sondern bewusst.**

## **D – DISTANZ**

**Ein innerer Schritt zurück. Nicht flüchten nur Raum schaffen**

## **U – URSACHE NICHT SOFORT SUCHEN**

**Trigger müssen im Moment nicht analysiert werden.**

## **N – NICHT JEDES WORT BEWERTEN**

**Manchmal ist es eine Spalte. Manchmal nur ein Tonfall.  
Nicht jedes Wort ist ein Angriff.**

## **K – KEINE KAMPFHALTUNG**

**Du musst dich jetzt nicht verteidigen.  
Schutz heißt nicht Gegenangriff.**

## **E – ENERGIE SPAREN**

**Nicht jede Situation verdient deine volle Kraft.**

## **L – LAUSCHEN STATT LÖSEN**

**Höre erst. Entscheide später.  
Klarheit kommt im Abstand, nicht im Feuer.**

# Wie das Dunkel-Prinzip bei Triggern hilft ein Beispiel

Situation:

Eine Person macht eine abfällige Bemerkung über deine Arbeit.

Automatische Reaktion (früheres Muster):

- inneres Zusammenzucken
- Rechtfertigungsdrang
- Angriff oder Rückzug

Dunkel-Prinzip in Aktion:

- D – Mini-Abstand: „Ich bleibe bei mir.“
- U – Nicht fragen: „Warum trifft mich das?“
- N – Den Satz nicht bewerten: Vielleicht war es Stress.
- K – Kein Schlagabtausch.
- E – Kraft sparen.
- L – Erst zuhören, dann entscheiden: Klären oder stehen lassen.

Ergebnis:

Du reagierst bewusst statt impulsiv,  
und der Trigger verliert seine Macht.

# Mini Übung

Übung: Die 30-Sekunden-Dunkel-Pause

1. Atme einmal tief ein.
2. Senke den Blick oder schau kurz weg.
3. Sag innerlich: „Ich muss jetzt nichts lösen.“
4. Spüre den Boden → Körper bringt Stabilität.
5. Entscheide: Zuhören? Neutral bleiben? Gespräch später?

**„KLARHEIT  
ENTSTEHT NICHT IM  
LICHT DER  
REAKTION,  
SONDERN IM  
SCHATTEN DES  
EINEN MOMENTS,  
DEN DU DIR NIMMST,  
BEVOR DU  
ANTWORTEST.“**

Wirkung:

Du verschiebst die Reaktion in die Zukunft  
→ und bekommst die Kontrolle über deine inneren  
Anteile zurück.

*Das Dunkel-Prinzip ist eine von Conflectiv entwickelte Methode zur emotionalen Selbstregulation.*

*Andere Methoden wie BIFF (Bill Eddy), GFK (Marshall Rosenberg) und die Eskalationsstufen nach Glasl dienen als theoretische Grundlagen der modernen Konfliktarbeit und werden hier ergänzend eingeordnet.*

# Reflexionsblatt

## Fragen zur Selbstreflexion:

- Welche Situationen triggern mich am häufigsten?
  - Welcher Ego-State/innere Anteil springt zuerst an?
  - Was gibt mir Sicherheit in Konflikten?
  - Wann habe ich das Dunkel-Prinzip erfolgreich angewendet?