



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 Spitze. 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.

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

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?

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?

[illegible]