

## ■ Mini-Leitfaden: Innere Klarheit in der Spannung behalten



Ziel der PDF:

Menschen (ob privat oder im Job) sollen lernen, wie sie in konfliktbeladenen Momenten nicht sofort in Reaktion verfallen sondern ihren inneren Standpunkt wahren, während sie zuhören und bewusst handeln.



### Schritt 1: Spüren, nicht unterdrücken



Bevor du etwas sagst spür kurz in dich hinein.  
Was passiert gerade in deinem Körper? Wo sitzt die Spannung?

➡ Du darfst fühlen ohne gleich zu handeln.

👉 Miniübung:

Notiere 1 Satz, der deinen inneren Zustand beschreibt (z. B. „Ich spüre Druck im Brustbereich“)

### Schritt 3: Verantwortung statt Vorwurf



Du kannst Spannung zeigen ohne Schuld zu verteilen.  
Nutze Ich-Botschaften und beschreibe deine Sicht, ohne den anderen kleinzumachen.

👉 Satzbaustein:

„Mir ist wichtig, dass ..., weil ich ... wahrnehme.“

### Schritt 2: Deinen Fokus sortieren



Frage dich:  
Was will ich gerade wirklich sagen und was wäre nur eine emotionale Reaktion?

✅ Ziel vs. Ego Klarheit statt Kurzschluss

👉 Impulsfrage:

Welcher Gedanke bringt mich gerade näher zu meinem eigentlichen Anliegen?

### Schritt 4: Nach dem Gespräch innerer Check



Was war stimmig, was hat mich geärgert?  
Was sagt das über mich nicht nur über den anderen?

➡ Auswertung statt Grübeleien.

👉 Impuls:

Schreib einen Satz, den du dir selbst rückblickend sagen möchtest  
(z. B. „Ich war klar, auch wenn es nicht leicht war.“)



“Konflikte zeigen nicht, wie  
laut du sein musst sondern  
wie klar du sein kannst.“

➔ Scanne den QR-Code für  
weitere Impulse & Übungen  
bei Conflectiv Insights



**SCAN ME**

