



Beziehung: Konflikte verstehen & ohne Drama lösen

Ein Workbook für mehr
Klarheit, Verbindung und
Gelassenheit



Einleitung

Konflikte gehören zu jeder Beziehung. Doch oft eskalieren sie, weil wir nicht gelernt haben, Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen klar zu erkennen und auszudrücken.

Dieses Workbook zeigt dir einfache, psychologisch fundierte Schritte, wie du deine Konflikte besser verstehst – und ohne Drama lösen kannst.

Was du benötigst zum durcharbeiten des Workbooks:

- ein Notizbuch oder das Workbook,
- etwas Ruhe,
- und die Bereitschaft, ehrlich mit dir selbst zu sein.

**“führe endlich die Beziehung, die du dir
immer gewünscht hast**

01 Warum Konflikte normal sind

Konflikte sind unvermeidbar.

Zwei Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Prägungen und Grenzen werden immer wieder aneinandergeraten.

Entscheidend ist nicht, ob Konflikte auftauchen, sondern wie wir mit ihnen umgehen.

- Konflikte = Wachstumspotenzial, nicht Bedrohung
- Eskalation = Folge von Missverständnissen, nicht „zu viel Liebe“
- Ziel: Verstehen statt Gewinnen

» Setze dich mit diesen Fragen auseinander, denn sie geben dir Aufschluss dazu, woher dein Verhalten kommt, wie du mit Konflikten umgehst:

- Welche Überzeugung habe ich bisher über Konflikte (z. B. „Streit bedeutet, dass etwas nicht stimmt“)?
- Wie haben meine Eltern/Bezugspersonen mit Konflikten umgegangen?
- Welche Spuren sehe ich davon heute in mir?



02

Was ist ein Konflikt? Tiefenverständnis

Ein Konflikt ist ein Zusammenstoß von Bedürfnissen, Erwartungen oder Grenzen. Oft geht es nicht um das Thema an der Oberfläche (z. B. „Hausarbeit“, „Handy-Nutzung“), sondern um tieferliegende Themen: Anerkennung, Sicherheit, Nähe.

» Beispiele

„Du meldest dich nicht.“

Thema
dahinter

**Bedürfnis nach
Sicherheit und Nähe**

„Du hilfst nicht im Haushalt.“

Thema
dahinter

**Bedürfnis nach
Unterstützung und
Fairness**

» Übung

- Nenne 3 typische Streitthemen bei dir/in deiner Beziehung
- Frage dich: Welches Bedürfnis liegt darunter?

03

Dein Konfliktmuster



“Nimm es doch nicht so persönlich”

Jeder Mensch hat erlernte Strategien im Konflikt.
Häufige Muster:

- Angriff (laut, Vorwürfe, Druck)
- Rückzug (Schweigen, Abblocken, Ignorieren)
- Beschwichtigen (alles sofort klären wollen, eigene Bedürfnisse verleugnen)

Bsp: Ein Partner zieht sich zurück, der andere wird lauter → Eskalation.

» Übung

1. Wie reagiere ich meistens (Angriff, Rückzug, Beschwichtigen, Mischung)?
2. Wie reagiert mein Partner/meine Partnerin?
3. Welches Muster ergibt sich dadurch im Zusammenspiel?
4. Skizziere den „Tanz“: Wenn ich ..., dann reagiert er/sie ...



04

Gefühle vs. Bedürfnisse

Gefühle sind Signale. Hinter jedem starken Gefühl steckt ein Bedürfnis.

- Ärger → Bedürfnis nach Respekt/Gerechtigkeit
- Traurigkeit → Bedürfnis nach Nähe/Zugehörigkeit
- Angst → Bedürfnis nach Sicherheit

Wenn wir Gefühle unterdrücken oder in Vorwürfe kleiden, bleibt das Bedürfnis unerfüllt.

Situation

Partner antwortet spät

Gefühl

Angst

Bedürfnis

Sicherheit

Verhalten bisher

Vorwurf

**Alternative
Reaktion**

Bedürfnis aussprechen

05

Der Drama-Kreislauf



Drama entsteht, wenn wir unbewusst Rollen einnehmen: Opfer („immer werde ich verletzt“), Täter („du bist schuld“) oder Retter („ich mache alles, damit Ruhe ist“).

Solange wir im Kreislauf bleiben, wiederholt sich das Muster.

» Beispiel

Du wirfst vor:
„Du bist nie da für mich.“
Und dein Partner
rechtfertigt sich:
„Du übertreibst immer.“

→ Eskalation, keiner fühlt
sich verstanden.

» Reflexion

- In welcher Rolle ertappe ich mich am häufigsten?
- Welche Rolle übernimmt mein Partner?
- Wie könnte ich bewusst aussteigen?

06

Klar kommunizieren

Viele Konflikte eskalieren, weil wir in Vorwürfen sprechen. Der andere fühlt sich angegriffen und geht in Verteidigung.

Die Lösung:

Statt Schuldzuweisungen sprichst du in Ich-Botschaften. Das bedeutet:
Gefühl benennen + Situation beschreiben + Bedürfnis ausdrücken.

» Beispiele für Ich-Botschaften

Drama-Satz (Vorwurf)	Ich-Botschaft (klar & verbindend)
„Du bist nie für mich da!“	„Ich fühle mich allein, wenn du abends oft beschäftigt bist. Ich wünsche mir mehr gemeinsame Zeit.“
„Immer hängst du am Handy!“	„Ich fühle mich übergangen, wenn wir zusammen sind und du am Handy bist. Ich brauche deine Aufmerksamkeit.“
„Du denkst nie an mich!“	„Ich fühle mich unwichtig, wenn du Dinge entscheidest, ohne mich einzubeziehen. Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam absprechen.“
„Du machst mich total wütend!“	„Ich merke, dass ich wütend werde, wenn meine Grenze nicht respektiert wird. Ich brauche, dass du sie beachtest.“
„Du hörst mir nie zu!“	„Ich fühle mich verletzt, wenn ich etwas erzähle und du wegschaust. Ich brauche, dass du mir kurz deine volle Aufmerksamkeit gibst.“

07

Lösung statt Gewinner/Verlierer

Ein Konflikt ist erst gelöst, wenn beide Bedürfnisse berücksichtigt sind. Das bedeutet nicht, dass jeder alles bekommt – sondern dass beide gesehen und respektiert werden.

» Übung

Nimm einen aktuellen Konflikt



Notiere dein Bedürfnis



Notiere das Bedürfnis deines Partners



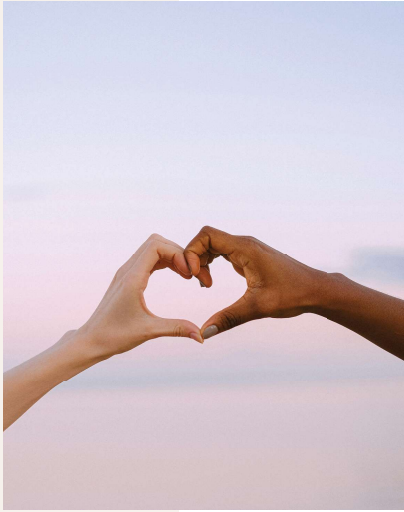
Entwickle 2-3 Lösungsoptionen, die beide Bedürfnisse berücksichtigen

08

Commitment

Konflikte sind Wegweiser, keine Sackgassen.

Wer sie versteht, wächst – persönlich und in der Beziehung.



» Reflexionsfrage

1. Was habe ich durch dieses Workbook über mich gelernt?
2. Welche Sache will ich ab sofort im nächsten Konflikt bewusst anders machen?

Und diesen Satz schenke ich dir - vervollständige ihn in deinen Worten und gebe ein Commitment für dich selbst ab:

„**Mein erster Schritt raus
aus dem Drama ist ...**“

Dein Weg geht hier weiter

Dieses Workbook ist ein Anfang.

Wenn du merkst, dass Konflikte, Verlustängste oder emotionale Abhängigkeit in deiner Beziehung dich immer wieder belasten, dann arbeite tiefer daran.

Wenn du weiter an deinen Beziehungsmustern arbeiten möchtest und nachhaltig eine Veränderungen erreichen willst, dann ist mein Online Kurs **Liebe ohne Zweifel** - endlich vertrauensvolle Beziehungen führen genau das Richtige für dich -und **statt 499€ kostet er nur 99€**



Dich erwartet:

- 8 Module inkl. 32 Kapitel
- 1 Bonusmodul inkl. Übung für Paare
- 7 Videos, in denen ich dir anschaulich erkläre, wie du die Theorie praktisch in dein Leben umsetzt
- 1 Hypnotherapie Session zur Verankerung deiner positiven Ressourcen
- 5 Audios, die du dir von überall anhören kannst
- 6 Worksheets zum durcharbeiten und viele praktische und einfach umzusetzende Übungen



www.neues-beginnen.de/onlinekurs/