

Handout – Meine Reaktion in Konflikten

Karin Butt, Pädagogik-Dozentin

Dieses ausführliche Reflexionsblatt hilft Ihnen, typische persönliche Reaktionsmuster in Konflikten zu erkennen. Durch Bewusstmachen von Auslösern, Körpersprache, Gedanken und Gefühlen können Konflikte zukünftig ruhiger und souveräner gestaltet werden.

1. Meine erste Reaktion in Konflikten

Bitte beschreiben Sie, wie Sie in den ersten Sekunden eines Konflikts reagieren. Nutzen Sie konkrete Beispiele aus Ihrem pädagogischen Alltag.

- Welche Gedanken tauchen spontan auf?
- Welche Gefühle spüren Sie (z. B. Ärger, Stress, Unsicherheit, Druck)?
- Wie verändert sich Ihr Körper (Atmung, Muskelspannung, Stimme)?
- Was tun Sie automatisch (schneller sprechen, strenger Ton, Rückzug ...)?

2. Meine Konfliktmuster – Welche Rolle nehme ich ein?

Persönliche Muster entstehen oft aus Erfahrungen, Erwartungen oder Stress. Welche der folgenden Rollen oder Muster kennen Sie von sich? Markieren Sie.

Typisches Muster / Rolle	Trifft zu (X)
Ich gehe in die Konfrontation (Abgrenzung, Strenge, Klarheit).	
Ich gehe in die Defensive (Rückzug, Rechtfertigung, Unsicherheit).	
Ich versuche sofort zu vermitteln oder zu beruhigen.	
Ich übernehme zu viel Verantwortung.	
Ich bleibe ruhig, auch wenn es emotional wird.	
Ich neige zu spontanen emotionalen Reaktionen.	

3. Meine persönlichen Auslöser (Trigger)

Typische Auslöser können sein:

- Ungerechtigkeitsempfinden
- Stress oder Zeitdruck
- Lautstärke oder Unruhe
- Respektlosigkeit (wahrgenommen oder real)
- Überforderung

Welche Situationen bringen Sie besonders schnell aus der Ruhe?

- ...

- ...
- ...

4. Wie wirkt meine Reaktion auf andere?

Reflektieren Sie, wie Kinder, Eltern oder Kolleg:innen Ihre Reaktion wahrnehmen könnten.

- Wirkt meine Reaktion eher beruhigend oder anspannend?
- Werden meine Bedürfnisse klar oder unklar?
- Werden Grenzen eher gestärkt oder aufgeweicht?

5. Beispiele aus meinem pädagogischen Alltag

Notieren Sie zwei Situationen, die Sie näher betrachten möchten:

Beispiel 1:

- Was ist passiert?
- Was habe ich gedacht und gefühlt?
- Wie habe ich reagiert?
- Was hätte mir geholfen?

Beispiel 2:

- Was ist passiert?
- Was habe ich gedacht und gefühlt?
- Wie habe ich reagiert?
- Was hätte mir geholfen?

6. Meine Gestaltungsoptionen

Welche alternativen Reaktionen möchte ich künftig ausprobieren?

- Ich nehme mir 3 Sekunden Zeit zum Atmen, bevor ich reagiere.
- Ich setze Ich-Botschaften ein.
- Ich formuliere ruhig und klar.
- Ich höre bewusst zu, bevor ich spreche.
- Ich benenne Gefühle wertschätzend.

7. Mein persönlicher Fokus für die nächsten Wochen

Bitte wählen Sie 1–2 Bereiche aus, die Sie stärken möchten:

- ...
- ...

Mein persönlicher Stärkungssatz

Formulieren Sie einen Satz, der Ihnen in schwierigen Situationen Sicherheit gibt.

Beispiel: „Ich bleibe ruhig und klar, auch wenn es herausfordernd wird.“

Mein Satz:
