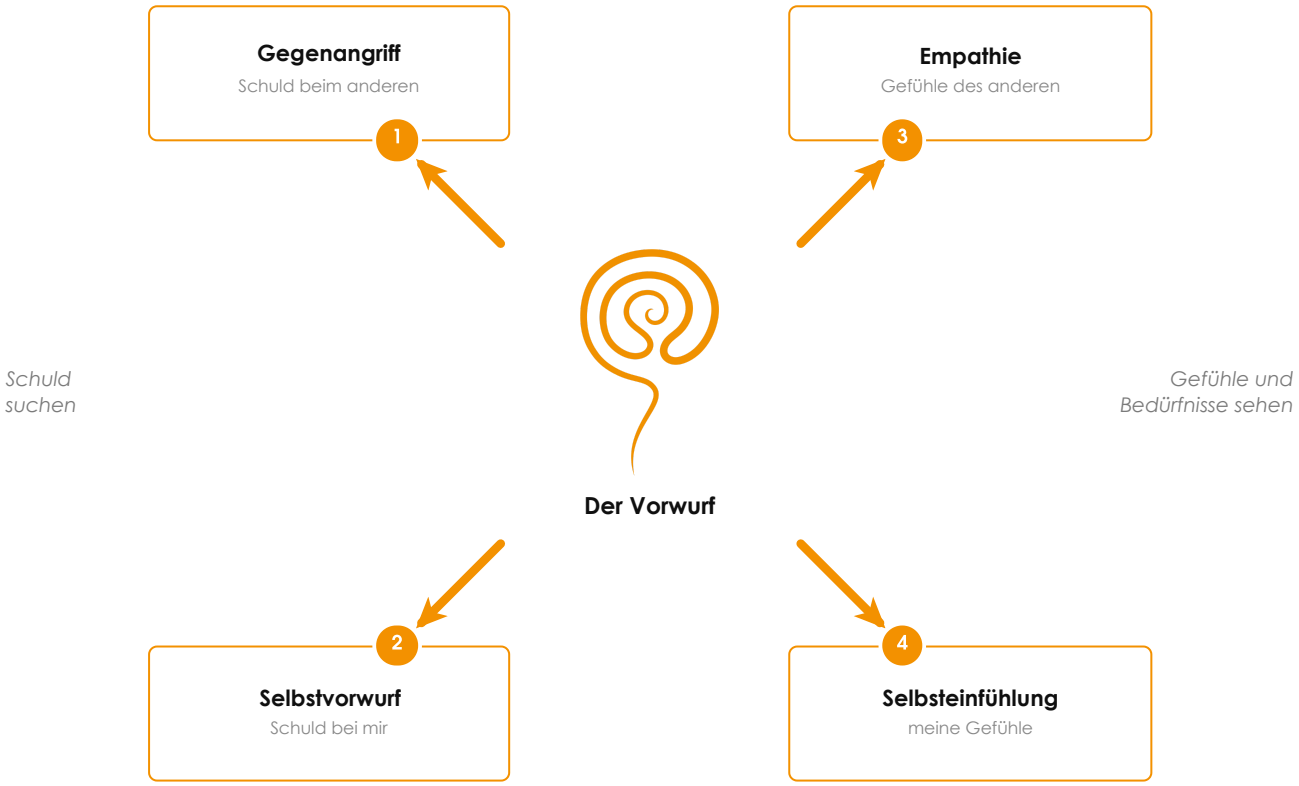
HANNES MUR
mental.power 5.8

Umgang mit Konflikten

Vier Arten, auf einen Vorwurf zu reagieren · Arbeitsblatt

Ein Konflikt entsteht, wenn das, was ist, nicht dem entspricht, was sein soll. Diese Soll-Ist-Differenz erleben zwei Menschen oft ganz unterschiedlich. Kommt ein Vorwurf, haben wir vier Möglichkeiten zu reagieren. Zwei suchen Schuld und lassen den Konflikt eskalieren, zwei schauen auf Gefühle und Bedürfnisse und öffnen den Weg zu einer Lösung.



Vier Interaktionstypen bei einem Vorwurf · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Verstehen
Lies auf Seite 2, wie ein Konflikt entsteht und wie er sich hochschaukelt.

2 Sich erkennen
Prüfe auf Seite 3, wie Du auf Vorwürfe meistens reagierst.

3 Lösen
Übe auf Seite 4 mit einem Partner und geh einen echten Konflikt in vier Stufen durch.

Gut zu wissen: Je früher wir das Eskalationsmuster unterbrechen, desto besser!

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Was ist ein Konflikt?

Ein Konflikt ist eine Differenz zwischen Soll und Ist: Ich erwarte etwas, und es geschieht etwas anderes. Je wichtiger mir das Soll ist, desto stärker spüre ich die Differenz.

Mein Konflikt: Was soll sein?

Was ist tatsächlich?

Das Eskalationspendel

A greift an, B schlägt zurück, A legt nach. Wie ein Pendel schwingt der Konflikt hin und her und wird mit jedem Ausschlag härter, bis er zum harten Konflikt wird. Nur eine punktgenaue Intervention unterbricht das Muster: ein Satz, eine Pause, ein Blick auf das, was hinter dem Vorwurf liegt.



So schaukelt es sich bei mir hoch

Hier könnte ich das Pendel anhalten

Meine typischen Reaktionen

Dieser Vorwurf trifft mich besonders

So reagiere ich dann meistens

Was ich dabei im Körper spüre

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

DER VORWURF

„Du kommst schon wieder zu spät!“ Wie würdest Du in jedem der vier Muster antworten?

1 Gegenangriff

Wie oft reagiere ich so?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich schlage zurück und suche die Schuld beim anderen. Das Pendel schwingt weiter, der Konflikt eskaliert.

ANTWORT „Und Du? Du hast ja nie Zeit für mich!“

Meine Antwort in diesem Muster

2 Selbstvorwurf

Wie oft reagiere ich so?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich nehme den Vorwurf an und mache mich selbst klein. Der Konflikt scheint beendet, wirkt aber in mir weiter.

ANTWORT „Du hast recht, ich bin einfach unzuverlässig.“

Meine Antwort in diesem Muster

3 Empathie

Wie oft reagiere ich so?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich höre hinter dem Vorwurf das Gefühl und das Bedürfnis des anderen. Das nimmt dem Angriff die Schärfe.

ANTWORT „Du bist verärgert, weil Dir gemeinsame Zeit wichtig ist?“

Meine Antwort in diesem Muster

4 Selbsteinfühlung

Wie oft reagiere ich so?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich spüre, was der Vorwurf in mir auslöst und was ich brauche, und spreche es ruhig aus.

ANTWORT „Ich merke, dass mich das trifft. Ich wünsche mir, dass wir in Ruhe darüber reden.“

Meine Antwort in diesem Muster

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Partnerübung

A spricht einen Vorwurf aus. B antwortet nacheinander in allen vier Mustern. Danach sagt A, wie jede Antwort bei ihm angekommen ist. Dann tauscht Ihr die Rollen.

Am meisten geöffnet hat Antwort Nr. … weil

Am schwersten fiel mir Muster Nr. … weil

In 4 Stufen zur Lösung

STUFE	MEIN KONFLIKT
1 **Analysieren** Tatbestand und Ursachen: Was ist passiert, und warum?	
2 **Bearbeiten** Ziele und Alternativen: Was wollen wir erreichen, welche Wege gibt es?	
3 **Beurteilen** Lösungen bewerten, entscheiden und die Entscheidung begründen	
4 **Kontrollieren** Auswirkungen prüfen und umsetzen: Ist das Problem gelöst?	

Mein nächster Schritt

Beim nächsten Vorwurf erst durchatmen, dann wählen.

Dieses Muster übe ich

Diesen Konflikt gehe ich an

Interaktionstypen und Eskalationspendel nach „Umgang mit Konflikten: Interaktionstypen“, die vier Stufen nach „In 4 Stufen zu einer Lösung des Konflikts“, beide aus den Unterlagen von mental.power 5.8. Die vier Reaktionsweisen sind verwandt mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Beispielantworten und Arbeitsfelder sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.