

A grayscale photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard. A smartphone is visible on the desk next to the laptop. The title 'The Conflict Code' is written in a large, white, cursive script over the image.

The Conflict Code

WIE DU NIE WIEDER ANGST VOR
KONFLIKTEN HABEN MUSST

Inhalt

<i>4</i>	WILLKOMMEN
<i>5</i>	WARUM KONFLIKTE UNS FORDERN
<i>8</i>	DAS NERVENSYSTEM IM KONFLIKT
<i>13</i>	MODELL 1 C.O.D.E.X.
<i>13</i>	MODELL 2 U-MODELL
<i>14</i>	MODELL 3 DAS INNERE TEAM
<i>17</i>	ANWENDUNG UND INTEGRATION
<i>20</i>	ABSCHLUSS

Module

01

KONFLIKTE NEU SEHEN

- Konflikte als Chance für Beziehungen verstehen
- Was uns im Streit wirklich triggert
- Verbunden bleiben trotz Meinungsverschiedenheit

02

WAS IN UNS WIRKT

- Fight, Flight, Freeze im Nervensystem
- Alte Muster, neue Reaktionen
- Von Selbstschutz zu Wachstum

03

WERKZEUGE IM KONFLIKT

- Der KODEX als Gesprächsstruktur
- Das U-Modell für tiefe Gespräche
- Das innere Team für innere Sortierung

04

ANWENDUNG UND INTEGRATION

- Modelle im Alltag gezielt nutzen
- Leitfäden, Reflexion & Notizen
- Meine Botschaft an Dich 🧡

Herzlich Willkommen!

Wie schön, dass du hier bist!

Ich bin Theresa, Wirtschaftspsychologin to be und Systemischer Coach und ich freue mich, dich auf deinem Weg durch das Thema Konflikte zu begleiten.

Du bist hier richtig, wenn...

- ... du eher konfliktscheu bist, aber spürst, dass sich etwas ändern darf.
- ... du lernen möchtest, im Streit klar und gleichzeitig verbunden zu bleiben.
- ... du dir einfache, wirksame Werkzeuge für herausfordernde Gespräche wünschst.

In diesem E-Book teile ich mit dir psychologisches Wissen, persönliche Erfahrungen und praktische Modelle, die dir helfen, Konflikte nur zu überstehen, sondern sie bewusst zu gestalten.

**Schön, dass
du hier bist.
Lass uns
loslegen!**



Viele Menschen haben kein Problem mit Konflikten – bis sie mitten in einem stecken. Dann geht plötzlich alles ganz schnell: Wir fühlen uns angegriffen, missverstanden, überfordert oder ziehen uns zurück. Dieses Modul hilft dir, Konflikte nicht mehr als Störung zu sehen, sondern als das, was sie eigentlich sind: Reibungspunkte mit Potenzial.

Warum Konflikte uns so stressen

Ein Konflikt aktiviert unser Alarmsystem und lässt unser Nervensystem Gefahr empfinden, was evolutionär bedingt ist. Schnelle Wut oder Rückzug im Streit resultieren oft aus gelernten Schutzstrategien, nicht aus dem Thema selbst. Das Verständnis dieser Reaktionen ermöglicht bewussteres Handeln statt automatischer Reaktionen. Es erfordert kein neues Mindset, sondern mehr Bewusstsein für persönliche Trigger.

Konflikte zeigen was uns wichtig ist

Konflikte entstehen oft an wichtigen Punkten wie Nähe, Respekt und Anerkennung und sind selten nur oberflächlich. Ein Streit über den Haushalt kann beispielsweise tiefere Bedürfnisse wie das Bedürfnis nach Sichtbarkeit, Wertschätzung oder Kontrolle verdecken. Wenn man Konflikte als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse sieht, eröffnet sich die Möglichkeit, hinter das Verhalten anderer zu blicken und zu hinterfragen, was man selbst wirklich braucht.

Was du mitnehmen kannst

- Konflikte sind keine Störung der Beziehung – sie gehören zur Beziehung.
- Dein Nervensystem reagiert auf Bedrohung, nicht auf das konkrete Thema.
- Jeder Konflikt birgt eine Information: über dich, über die andere Person, über die Beziehung.
- Es lohnt sich, innezuhalten und dich zu fragen:
Was fühle ich gerade? Was brauche ich?
- Verbindung und Klarheit schließen sich nicht aus. Du darfst für dich eintreten und gleichzeitig offen bleiben.

Reflexion & Mini-Übung Modul 1

WO REAGIERST DU AUTOMATISCH?

Denke an eine konkrete Konfliktsituation und beantworte für dich folgende Fragen:

- Was genau hat dich getriggert?
- Was hast du spontan gedacht oder gefühlt?
- Wie hast du reagiert - Angriff, Rückzug, Rechtfertigung, Schweigen?
- Was hättest du in diesem Moment gebraucht?

VON DER OBERFLÄCHE ZUR TIEFE

Wähle eine typische Konfliktsituation aus deinem Alltag. Mache dir bewusst, worum es **vordergründig** ging - und was **eigentlich** darunter lag.

Beispiel: "Er hat sich nicht gemeldet."

→ Oberfläche: "Ich bin sauer."

→ Tiefer: "Ich habe mich nicht gesehen gefühlt."

Was war die Situation?

Was hast du gefühlt?

Was steckt emotional oder bedürfnisbezogen dahinter?

NEUE PERSPEKTIVE

Stell' dir vor, du könntest in einer ähnlichen Situation nächstes Mal kurz innehalten.

Welche Frage an dich selbst könnte dir helfen, bewusster zu reagieren?

HIER ein paar Impulse:

Was brauche ich gerade wirklich? Ist mein Gegenüber gerade mein Feind oder vielleicht überfordert? Will ich recht behalten oder verstanden werden?

 Deine hilfreiche Frage:



**KONFLIKTE SIND IMMER
EINE CHANCE DIE
BEZIEHUNG ZU
VERBESSERN**



Modul 2

**WARUM KONFLIKTE MEHR MIT
DEINEM NERVENSYSTEM ZU TUN
HABEN ALS MIT DEM GEGENÜBER**

Konflikte lösen nicht nur Gedanken aus – sie aktivieren körperlich spürbare Reaktionen. Vielleicht kennst du das: Herzklopfen, Enge, Sprachlosigkeit, Wut, Zittern, Rückzug. Das ist kein Zufall. In diesem Modul schauen wir auf die inneren Prozesse, die uns im Konflikt steuern, oft ohne dass wir es merken.

Fight, Flight oder Freeze – dein Nervensystem im Konfliktmodus

Das autonome Nervensystem steuert deine Reaktionen auf Stress in Konflikten, die typischerweise als „Fight“, „Flight“ oder „Freeze“ auftreten. Diese Schutzmechanismen helfen dir zu überleben. Wenn du erkennst, was in dir vorgeht, kannst du mehr Einfluss nehmen. Achte auf Anzeichen wie Herzschlag oder Atem und greife frühzeitig ein durch bewusstes Atmen, Bewegung oder einen Perspektivwechsel.

Alte Konflikte, neue Reaktionen

Unsere Konfliktmuster entstehen nicht im Jetzt – sie sind oft das Ergebnis früherer Erfahrungen.

Vielleicht:

- Wurde in deiner Familie nie gestritten – also vermeidest du heute jeden Konflikt.
- Wurden früher deine Bedürfnisse übergangen – also kämpfst du heute besonders hart für Gehör.
- Wurdest du für deine Meinung kritisiert – also schweigst du lieber, um nicht anzuecken.

Diese Muster laufen unbewusst mit – aber sie sind nicht festgeschrieben. Du kannst sie erkennen, überprüfen und neue Handlungsspielräume entwickeln.

Wichtig: Alte Muster schützen dich. Aber sie engen dich auch ein. Wenn du dich im Jetzt sicherer fühlst, brauchst du sie nicht mehr im gleichen Maß.

Konfliktvermeidung schützt zwar, schränkt aber auch ein.

Niemand vermeidet Konflikte aus „Bequemlichkeit“; oft schützt man sich vor Ablehnung oder Verletzung. Das ist verständlich, aber nicht förderlich für die persönliche Entwicklung.

Vermeidung hat negative Folgen:

- Unausgesprochene Dinge stauen sich.
- Beziehungen bleiben oberflächlich oder zerbrechen.
- Innere Unklarheit entsteht durch das Umgehen des eigentlichen Themas.

Wenn du lernst, mit kleinen Konflikten umzugehen, wächst dein Vertrauen in dich selbst und du erkennst, dass du dich zeigen kannst, ohne die Verbindung zu verlieren.

Was du mitnehmen kannst

- Dein Körper reagiert schneller als dein Verstand – erkenne die Zeichen.
- Alte Erfahrungen prägen deine Konfliktmuster – aber du bist ihnen nicht ausgeliefert.
- Konfliktvermeidung ist menschlich – aber langfristig ungesund für Beziehungen.
- Selbstregulation ist der Schlüssel: Je sicherer du dich in dir fühlst, desto klarer kannst du kommunizieren.

Reflexion & Mini-Übung Modul 2

WIE REAGIERST DU IN STRESS-KONFLIKTEN?

Erkenne deinen "Modus" - Fight, Flight, Freeze:

- Was passiert körperlich bei dir, wenn es emotional wird?
- Neigst du eher zu Angriff, Rückzug oder Blockade?
- Welche Gedanken schießen dir dann durch den Kopf?

WAS HAT DICH GEPRÄGT?

- Gab es in deiner Kindheit oder Jugend offene oder unterdrückte Konflikte?
- Was hast du über "Streiten" gelernt?
- Welche Sätze oder Haltungen aus dieser Zeit hörst du noch heute in dir?

WIE KÖNNTEST DU HEUTE ANDERS REAGIEREN?

Nimm eine typische Konfliktsituation aus deinem Alltag. Beantworte dir folgende Fragen:

- Welche automatische Reaktion hattest du (z. B. Rechtfertigung, Rückzug)?
- Was hättest du gebraucht - z. B. Sicherheit, Zeit, Bestätigung?
- Was wäre eine mögliche neue Reaktion gewesen?



Modul 3

WERKZEUGE FÜR KONFLIKTE



Modul 3

WERKZEUGE FÜR KONFLIKTE

Struktur statt Drama: Drei Modelle, die dir Halt geben

Wenn es kracht, reicht „drüber reden“ meist nicht aus. Ohne Struktur verlaufen Gespräche schnell in Vorwürfen, Verteidigung oder Schweigen. In diesem Modul bekommst du drei Werkzeuge an die Hand, die dich in Konfliktsituationen stabilisieren – emotional, innerlich und kommunikativ.

Der KODEX – Klärung in sechs Fragen

Der KODEX ist ein Leitfaden zur Vorbereitung auf Gespräche, der hilft, vor Konfrontationen sechs Fragen zu klären:

1. Was ist passiert? (Fakten)
2. Was ist nicht passiert, was ich gebraucht hätte?
3. Welche Gefühle und Bedürfnisse habe ich?
4. Wie bleibe ich neugierig und ohne Angriff im Gespräch?
5. Was könnte bei meinem Gegenüber los sein?
6. Was ist der nächste Schritt?

💡 Vorteil: Du verlässt den Vorwurfsmodus, findest Verbindung, und KODEX bietet Halt und Klarheit.

Das U-Modell – Verbindung entsteht unten

Das U-Modell beschreibt, wie echte Verständigung in Konflikten entsteht: nicht über Argumente, sondern über emotionale Tiefe.

So verläuft das Gespräch:

- Oberfläche (Start): Austausch von Meinungen, Positionen
- Abstieg: Benennen von Gefühlen, Bedürfnissen, Verletzlichkeit
- Unten: Gemeinsames Verstehen, Augenhöhe, Verbindung
- Aufstieg: Gemeinsame Lösung, neue Haltung, konkrete Schritte

💡 Was das bringt:

Du bleibst nicht an der Oberfläche hängen. Du wagst dich dorthin, wo sich Beziehung klären und stärken kann – und schaffst echten Wandel statt kurzfristiger Ruhe.

Das Innere Team – Sortiere dich, bevor du sprichst

Konflikte sind nicht nur ein äußeres, sondern auch ein inneres Geschehen. In dir sprechen oft mehrere Stimmen gleichzeitig – z. B.:

- „Ich will das endlich ansprechen!“
- „Bloß keinen Streit riskieren ...“
- „Ich bin echt verletzt.“
- „Vielleicht übertreibe ich auch.“

Dieses Modell hilft dir, diese inneren Anteile wahrzunehmen und bewusst zu führen – damit nicht die lauteste, sondern die klügste Stimme spricht.

So geht's:

1. Teammitglieder erkennen:

Welche inneren Stimmen sind bei dir gerade aktiv?

2. Jede Stimme verstehen:

Was will sie? Was schützt sie? Was ist ihr Beitrag?

3. Teamleitung übernehmen:

Triff bewusst die Entscheidung, aus welcher Haltung du sprechen willst.

💡 Was das bringt:

Du findest Klarheit in dir, bevor du ins Gespräch gehst. Und du kannst im Gespräch viel stabiler bleiben – weil du nicht zwischen Wut, Unsicherheit und Harmoniebedürfnis hin- und hergerissen bist.

Was du mitnehmen kannst

- Der KODEX fördert Klarheit anstelle von Vorwürfen.
- Das U-Modell unterstützt echte Verbindungen zu anderen.
- Das Innere Team hilft, sich selbst vor dem Sprechen zu reflektieren.

Ein bewusstes Tool kann den Verlauf eines Gesprächs erheblich verändern, auch ohne perfekte Anwendung.

Reflexion & Mini-Übung Modul 3

KODEX DURCHGEHEN - IN EINER KONKRETEN SITUATION

 Schreib dir eine aktuelle oder vergangene Konfliktsituation auf und geh die sechs Fragen des KODEX durch:

1. 🤔 Was ist passiert?
2. ❌ Was ist nicht passiert?
3. 😞 Wie fühle ich mich? Was brauche ich?
4. 🤝 Wie bleibe ich im Kontakt?
5. 🧑🏻♂ Was könnte beim Gegenüber los sein?
6. 🚀 Was ist der nächste Schritt?

DAS U-MODELL RÜCKBLICKEND ANWENDEN

Denk an ein schwieriges Gespräch 🤔:

- Wo wurde nicht mehr richtig zugehört oder gefühlt? 🧑🏻♂
- Wo hätte ein „Abstieg“ geholfen? ⬇️
- Was wäre möglich gewesen, wenn ihr euch beide intensiver eingelassen hättet? 🤝

Vielleicht gab es einen Moment, in dem die Kommunikation ins Stocken geriet und keiner mehr wirklich zuhörte. Hier wäre es hilfreich gewesen, kurz innezuhalten und aufmerksam zuzuhören 🤔, um die Emotionen und Bedürfnisse des anderen besser zu verstehen. Ein „Abstieg“ in die Tiefe der eigenen und gemeinsamen Emotionen hätte die Möglichkeit eröffnet, Missverständnisse zu klären und eine tiefere Verbindung herzustellen ❤️. Wenn beide Parteien bereit gewesen wären, sich tiefer einzulassen, hätte dies zu einem respektvolleren und verständnisvolleren Austausch geführt, der möglicherweise das Fundament für eine nachhaltige Lösung des Konflikts gelegt hätte 🔄. Durch ein solches Eintauchen in das Gespräch könnte ein Raum für Empathie und echtes Verständnis geschaffen werden ☀️.

Reflexion & Mini-Übung Modul 3

DEIN INNERES TEAM VERSAMMELN

Stell dir eine aktuelle Konfliktsituation vor. 🤔 Frag dich:

- Welche Stimmen sind in mir gerade laut? (z. B. Kämpferin, Harmoniewächter, Kritiker, Kind) 🗣️
- Was will jede Stimme – was befürchtet sie? 🧑♀️
- Welche Haltung will ich bewusst einnehmen? 🤔

Nimm dir einen Moment Zeit, um jede dieser inneren Stimmen wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Vielleicht spürst du, dass die Kämpferin in dir sich durchsetzen und für ihre Überzeugungen eintreten will. 💪 Der Harmoniewächter könnte hingegen besorgt sein, dass der Konflikt die Beziehungen belastet und sucht nach Ausgleich. ⚖️ Der Kritiker könnte harsche Urteile fällen und Zweifel säen, während das Kind in dir nach Sicherheit und Geborgenheit sucht. 🛡️👶

Überlege dir, wie du diesen Stimmen Gehör schenken kannst, ohne dass eine die Oberhand gewinnt. Welche gemeinsame Lösung können diese inneren Anteile anbieten, um den Konflikt konstruktiv zu lösen? Vielleicht entscheidest du dich dafür, eine Haltung des offenen Zuhörens und der Empathie einzunehmen. 🧐❤️

Auf diese Weise kannst du sowohl deinen eigenen Bedürfnissen gerecht werden als auch die Perspektiven anderer berücksichtigen.

Diese bewusste Reflexion und das Einnehmen einer ausgewogenen Haltung ermöglichen es dir, den aktuellen Konflikt mit mehr Klarheit und Gelassenheit anzugehen und langfristig ein harmonisches inneres Gleichgewicht zu kultivieren. ✨🌟

ANWENDUNG UND INTEGRATION

Welches Werkzeug wann? – So wendest du die Modelle gezielt an

Du hast jetzt drei wirkungsvolle Tools kennengelernt: den KODEX, das U-Modell und das Innere Team. In diesem Modul geht's darum, wofür welches Modell besonders geeignet ist, wie du die Werkzeuge kombinieren kannst – und wie du dranbleibst, auch wenn es mal holprig wird.

Welches Modell passt wann?

Nicht jeder Konflikt braucht dieselbe Tiefe oder Herangehensweise. Hier ein Überblick:

Situation	Passendes Modell	Warum?
Du willst etwas klären, ohne Vorwurf.	KODEX	Gibt Struktur, Fokus, Verbindung
Ein Thema ist emotional aufgeladen. Es geht auch um die Beziehung oder alte Verletzungen.	U-Modell	Führt in die Tiefe, schafft echte Verbindung
Du bist innerlich zerrissen oder überfordert.	Inneres Team	Sortiert deine Gedanken, gibt innere Klarheit

Modelle kombinieren

Du musst dich nicht für ein Modell entscheiden. Viele Situationen profitieren davon, dass du mehrere Methoden verbindest, zum Beispiel so:

- Inneres Team vor dem Gespräch:

Klärt, welche inneren Anteile gerade aktiv sind

- KODEX als Vorbereitung:

Bringt deine Gedanken und Gefühle in eine klare Struktur

- U-Modell im Gespräch:

Ermöglicht, dass echte Verbindung entsteht – statt nur Austausch von Argumenten

💡 Beispiel:

Du bist verletzt, weil jemand dich vor anderen kritisiert hat.

→ Inneres Team: Ein Teil will Ruhe, ein anderer Klartext reden

→ KODEX: Du klärst für dich, was passiert ist, was du gebraucht hättest

→ Im Gespräch nutzt du das U-Modell: Du teilst nicht nur den Vorfall, sondern auch deine Verletzlichkeit – und hörst zu, was beim Gegenüber los war

Du musst nicht perfekt sein

Konfliktkompetenz ist kein Ziel, sondern ein Weg. Du wirst nicht jedes Gespräch souverän führen – und das ist okay.

Wichtig ist:

- Dranzubleiben
- Nach dem Gespräch zu reflektieren
- Fehler als Lernmomente zu sehen

Ein gelungenes Gespräch ist nicht, wenn alle zufrieden sind – sondern wenn du ehrlich geblieben bist, ohne zu verletzen. Wenn du im Kontakt geblieben bist, auch mit dir selbst.

Reflexion & Mini-Übung Modul 4

DEIN WERKZEUGKASTEN

 Beantworte für dich:

- Welches der drei Modelle spricht dich am meisten an?
- In welcher Situation würdest du es konkret einsetzen?
- Wo wünschst du dir noch mehr Übung oder Sicherheit?

DEIN NÄCHSTER MUTIGER SCHRITT

 Überlege dir eine Situation, in der du in den nächsten Tagen bewusst eines der Modelle anwenden möchtest.

- Worum geht es?
- Welches Modell willst du nutzen?
- Was brauchst du, um dich darauf einzulassen?

MINI-REMINDER FÜR DEN ALLTAG

Formuliere einen kurzen Satz, den du dir innerlich sagen möchtest, wenn es knistert, wie:

- „Ich atme zuerst – dann rede ich.“
- „Ich darf klar sein und verbunden bleiben.“
- „Ich bin neugierig, nicht feindlich.“



Schön, dass du hier warst!

Wenn du bis hierher gelesen hast: Danke.

Es zeigt, dass du bereit bist, dich mit dir und deinen Beziehungen ehrlich auseinanderzusetzen.

Konflikte vermeiden ist leicht.

Sich ihnen stellen braucht Mut.

Du bist diesen Weg gegangen – oder hast ihn begonnen.

Ich wünsche dir, dass du...

- deine Bedürfnisse nicht länger runterschluckst,
- dein Gegenüber nicht länger als Gegner siehst,
- und dass du lernst, im Streit verbunden zu bleiben.



Lass uns in Kontakt bleiben

💬 Folge mir auf Instagram

Dort findest du regelmäßig Impulse, Tools und ehrliche Einblicke – für mehr Verbindung, innere Klarheit und mutige Kommunikation.

➡️ @con.fidence.crew

🎧 1:1 Coaching – wenn's persönlich werden darf

Du hast ein Thema, bei dem du alleine nicht weiterkommst?

Du willst lernen, Grenzen zu setzen oder dich endlich aus alten Konfliktmustern zu befreien?

Dann bist du herzlich eingeladen, dir ein persönliches 1:1 Coaching zu buchen.

✉️ [Termin buchen](#)

☀️ NEU: Mein Onlinekurs The Dream Code

Der Kurs für alle, die ihre Träume nicht länger nur träumen wollen – sondern sie wirklich leben.

In The Dream Code erfährst du, wie du...

- ✨ Klarheit über deine echten Ziele gewinnst
- ✨ dich aus Selbstsabotage und inneren Blockaden löst
- ✨ dranbleibst – auch wenn's unbequem wird

Der Kurs ist bald verfügbar – folge mir auf Instagram, um den Start nicht zu verpassen.
Dein Traum verdient einen Plan!

📸 @nicolendres



**KONFLIKTE SIND KEINE
MAUERN, ES SIND TÜREN,
DIE SICH ÖFFNEN, WENN
WIR BEREIT SIND,
HINZUSCHAUEN.**

