

The background of the entire page is a photograph of three anthurus flowers with pink and white petals and dark red spadices. They are arranged in a clear, vertically-ribbed glass vase. The vase sits on a light-colored wooden stool with three legs. The background is a soft, out-of-focus grey.

**Exklusiver  
Einblick ins  
Workbook**

ONLINEKURS

# RAUS AUS DEM KONFLIKTMUSTER

Workbook Preview



# Über uns

## Lina Marie und Marleen

In unseren Paarcoachings begegnen wir immer wieder der gleichen Frage: *„Wer von uns ist eigentlich das Problem?“*

Doch wenn wir mit Paaren in den echten Austausch gehen, merken wir schnell: es geht gar nicht darum, wer schuld ist, sondern *was zwischen euch passiert*.

Hinter Vorwürfen, Rückzug oder Streit stecken meist **unausgesprochene Bedürfnisse, alte Schutzstrategien** und der **Wunsch nach Nähe**.

Wenn wir verstehen, was in uns und zwischen uns wirkt, können wir aus festgefahrenen Mustern aussteigen und neue Wege der Verbindung finden.

*Deine Lina & Marleen*

# Über dieses Workbook

**Herzlich Willkommen!** Schön, dass du da bist.

Dieses kleine Preview-Workbook gibt dir einen ersten Einblick in unseren Online Kurs „**Raus aus dem Konfliktmuster**“. Es zeigt dir zentrale Grundlagen und enthält eine ausgewählte Übung, mit der du sofort beginnen kannst, mehr Klarheit über deine Muster im Konflikt zu gewinnen und neue Wege in Richtung Verbindung auszuprobieren.

Unsere Arbeit orientiert sich an den Grundprinzipien der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) nach Dr. Sue Johnson. Der Kern dieser Perspektive: Hinter den meisten Konflikten stehen nicht böse Absichten, sondern der Wunsch nach **Nähe, Sicherheit und Verbundenheit**. Wenn wir lernen, diese tieferen Bedürfnisse zu erkennen, verändert sich automatisch auch der Umgang miteinander.

Ziel dieses Preview-Workbooks ist es, dir einen ersten Eindruck davon zu geben, wie du deine Muster bewusster wahrnehmen und unterbrechen kannst.

Wir sprechen alle Geschlechter, Orientierungen und Beziehungsformen an. Wenn wir zur Vereinfachung von einer Zweierbeziehung sprechen, bist du selbstverständlich unabhängig davon gemeint, wie deine individuelle Beziehungsrealität aussieht.

Wir wünschen dir viel Freude mit diesem ersten Einblick und hoffen, dass dir diese Übung wertvolle Erkenntnisse schenkt.

# 5 Auslöser für Konflikte

## Auf einen Blick

1

### **Unausgesprochene Erwartungen**

Was schmerzt, ist oft nicht das, was gesagt wird, sondern das, was erwartet, aber nie klar benannt wurde.

2

### **Negative Bindungssignale (Ton, Mimik, Verhalten)**

Eine Tonänderung, ein Augenrollen, ein sich Abwenden des Körpers – all das sendet deinem Nervensystem ein „Achtung, Gefahr!“-Signal, auch wenn es nicht böse gemeint war.

3

### **Falsche Bedeutung / Interpretationsfehler**

Was gesagt und was gehört wird, sind zwei unterschiedliche Dinge. Deine Interpretation ist immer schneller als die eigentliche Intention deiner Beziehungsperson.

4

### **Alte Verletzungen**

Die Vergangenheit aktiviert deinen Schutzmodus. Schutz aktiviert Distanz. Distanz aktiviert Alarm in der Beziehung.

5

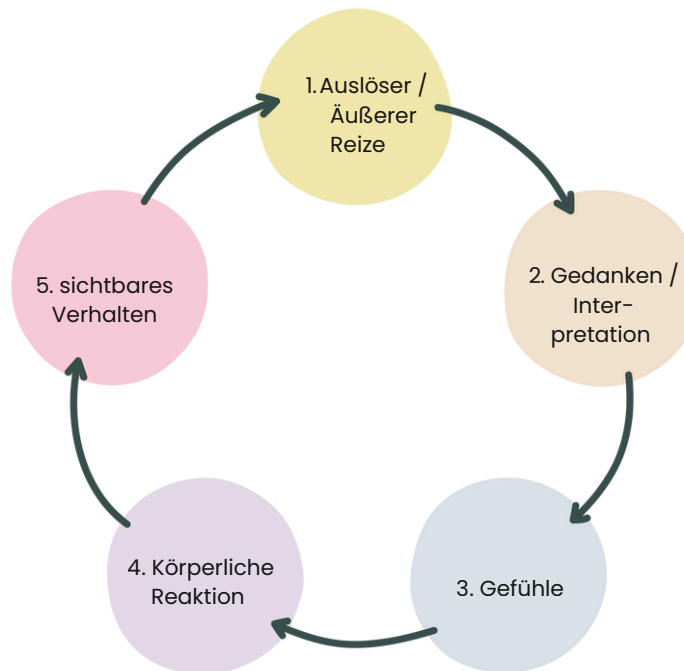
### **Gegenläufige Schutzstrategien**

Der wahre Konflikt ist nicht das Thema, sondern: Eine Person jagt Nähe (der/die Verfolger:in). Die andere jagt Ruhe (der/die Rückzügler:in).



## Der Emotionskreislauf:

Konflikte eskalieren, weil wir meistens erst beim sichtbaren Verhalten ansetzen. Verstehe, welche Schritte vorher in dir ablaufen:



### Reflexionsfragen zum Emotionskreislauf

1. Beschreibe einen Auslöser, der dich in letzter Zeit besonders getroffen hat (z.B. deine Beziehungsperson schaut beim Reden aufs Handy):

- Was war der Auslöser (1)?
- Welche Interpretation (2) kam dir sofort in den Sinn?
- Welches Gefühl (3) löste das aus?
- Welche körperliche Reaktion (4) habe ich wahrgenommen?
- Wie habe ich mich verhalten (5)?

2. Erkenne die Kette: Wie hätte die Situation verlaufen können, wenn du schon bei Punkt 2 (Gedanken/Interpretation) ausgestiegen wärst und dich gefragt hättest: „Meine Interpretation ist nicht die Realität. Wie sieht die Situation aus der Perspektive meiner Beziehungsperson aus?“



## DANKE

Danke, dass du dir die Zeit für diesen Einblick genommen hast! Jeder kleine Schritt, den du gehst, stärkt Verbindung, Sicherheit und Nähe – zu dir selbst und in deinen Beziehungen.

Wenn dir diese Preview gefallen hat: Das komplette Workbook umfasst **30 Seiten** voller vertiefender **Impulse, Übungen und Tools**, die dich auf deinem Weg aus dem Konfliktmuster begleiten. Wenn du weitergehen möchtest, freuen wir uns, dich im vollständigen **Online-Kurs "RAUS AUS DEM KONFLIKTMUSTER"** zu begrüßen.

## Kontakt

✉ [hello@dubistnichtdasproblem.com](mailto:hello@dubistnichtdasproblem.com)

🌐 [www.dubistnichtdasproblem.com](http://www.dubistnichtdasproblem.com)

📍 Berlin & remote

