

Vom Status quo zum Veränderungswunsch

Konflikte sind unangenehm. Gleichzeitig können sie sichtbar machen, was uns wichtig ist, wo etwas nicht mehr passt oder wo Veränderung notwendig geworden ist.

Oft spüren wir zunächst nur die Belastung: Ein Gespräch beschäftigt uns, eine Situation wiederholt sich, eine Entscheidung wird aufgeschoben oder wir merken, dass es so eigentlich nicht weitergehen soll.

Was genau dahintersteht und was wir stattdessen brauchen, ist häufig weniger klar.

Dieser Reflexionsbogen lädt dich ein, deinen Konflikt nicht nur als Belastung, sondern auch als Hinweis zu betrachten. Schritt für Schritt sortierst du, was konkret passiert ist, was die Situation mit dir macht, welche Bedürfnisse und Interessen dahinterstehen und was dich bisher davon abhält, etwas zu verändern.

Es geht nicht darum, sofort eine Lösung zu finden. Am Ende soll klarer werden, was dir wirklich wichtig ist, was du dir stattdessen wünschst und welcher nächste Schritt für dich stimmig sein könnte.

Nimm dir Zeit. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

Du möchtest zuerst wissen, wo du gerade stehst?

[Zum Konflikt-Check](#) →



Wie beschreibe ich meine jetzige Situation?

Eine sachliche Beschreibung hilft, die Situation verständlich zu machen – für mich selbst und für andere.

Was ist konkret geschehen?

Ohne Bewertung – nur was von außen sichtbar passiert ist.

Wer war daran beteiligt?

Was ist der aktuelle Stand?

z. B. Entscheidungen, Gespräche, Brüche, offene Fragen

Welche Themen sind aus meiner Sicht ungelöst oder unklar?

Was wurde bereits versucht oder besprochen?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Meine Situation in einem Satz

Wie ist das für mich?

Neben den Fakten gibt es das, was ich dabei empfinde. Gefühle sind persönlich – und können Hinweise darauf geben, was uns wichtig ist.

Wie fühle ich mich, wenn ich an diese Situation denke?

z. B. erschöpft, wütend, hilflos, traurig, angespannt, erleichtert ...

Wo im Körper spüre ich das?

Was löst diese Gefühle besonders aus?

Welche Situationen, Sätze oder Momente wirken besonders stark nach?

Was kostet mich diese Situation im Moment am meisten?

z. B. Energie, Schlaf, Freude, Beziehung

Was würde ich am liebsten fühlen, wenn ich an diese Situation denke?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ich möchte noch festhalten, dass ...

Was ist mir eigentlich wichtig?

Hinter starken Reaktionen, Positionen und Konflikten steht häufig etwas, das uns wichtig ist – etwa Sicherheit, Anerkennung, Fairness, Zugehörigkeit, Autonomie oder Klarheit. Das zu erkennen bedeutet nicht, der anderen Seite recht zu geben, sondern die eigene Situation besser zu verstehen.

Was ist mir in dieser Situation besonders wichtig?

Was wünsche oder erwarte ich von der anderen Person?

Was brauche ich, unabhängig davon, was die andere Person tut?

Was möchte ich schützen oder keinesfalls verlieren?

Welche meiner Bedürfnisse kommen derzeit zu kurz?

Wenn ich die Situation durch die Augen der anderen Person betrachte: Was könnte ihr wichtig sein?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Was mir wirklich wichtig ist ...

Was passiert, wenn sich nichts verändert?

Wir denken oft über die Risiken einer Veränderung nach – selten über den Preis des Nicht-Handelns. Diese Übung macht ihn sichtbar.

IN 6 WOCHEN

Wie sieht meine Situation dann aus, wenn sich nichts ändert?

IN 6 MONATEN

Wie sieht meine Situation dann aus, wenn sich nichts ändert?

IN EINEM JAHR

Wie sieht meine Situation dann aus, wenn sich nichts ändert?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Was macht das mit mir, wenn ich diese drei Zeitpunkte nebeneinander betrachte?

Was hält mich (noch) davon ab, etwas zu verändern?

Veränderung kann anstrengend oder verunsichernd sein – selbst wenn der jetzige Zustand nicht guttut.
Diese Fragen dürfen ehrlich beantwortet werden.

Was habe ich davon, dass alles bleibt, wie es ist?

Auch scheinbar kleine Vorteile zählen.

Wovor habe ich Angst, wenn sich etwas verändert?

Was könnte ich verlieren?

Sicherheit, Status, Beziehung, Gewohntes ...

Was habe ich schon einmal versucht zu verändern – und warum ist es nicht gelungen?

Was in mir oder meinem Umfeld trägt dazu bei, dass ich im Bestehenden bleibe?

Was bräuchte ich, um den ersten Schritt aus dem Bestehenden zu wagen?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Das hält mich zurück, weil ...

Wie würde es sich anfühlen, wenn ...?

Stell dir vor, die Belastung wäre nicht mehr da. Es geht noch nicht um das Wie – sondern darum, wie sich ein veränderter Zustand anfühlen könnte.

Wie würde sich mein Alltag anfühlen, wenn diese Belastung nicht mehr da wäre?

Stell dir einen ganz normalen Tag vor.

Was würde ich wieder mehr tun – oder leichter loslassen können?

Wie würde ich mich selbst erleben?

z. B. ruhiger, freier, klarer, leichter ...

Was würde sich für andere um mich herum verändern?

Woran würde ich merken, dass sich wirklich etwas verändert hat?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

So würde es sich anfühlen ...

Mein Veränderungswunsch

Aus allem, was du bisher aufgeschrieben hast: Was wünschst du dir? Es geht noch nicht um Lösungen – sondern um Klarheit.

Wenn ich Ist-Zustand, Gefühle und Zukunftsbild nebeneinanderlege – was wird mir klar?

Was wünsche ich mir wirklich, wenn ich ehrlich bin?

Was bin ich bereit, dafür in Kauf zu nehmen?

z. B. ein unangenehmes Gespräch, Unsicherheit, Widerstand

Was würde sich lohnen, auch wenn der erste Schritt unbequem ist?

Was traue ich mir schon jetzt zu?

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Mein Veränderungswunsch in einem Satz

Was könnte jetzt hilfreich sein?

Du musst noch nicht wissen, wie die endgültige Lösung aussieht. Vielleicht ist aber etwas klarer geworden, was du als Nächstes brauchst.

- ☐ Ich habe einen nächsten Schritt erkannt, den ich selbst ausprobieren möchte.
- ☐ Ich möchte meine eigene Position zunächst für mich sortieren.
- ☐ Ich möchte mich auf ein schwieriges Gespräch vorbereiten.
- ☐ Ich wünsche mir ein gemeinsames Gespräch in einem neutralen Rahmen.
- ☐ Ich brauche zunächst fachliche oder rechtliche Informationen.
- ☐ Ich weiß noch nicht, welcher nächste Schritt für mich passt.

MEIN NÄCHSTER EHRLICHER GEDANKE ...

„Nicht zu entscheiden ist auch eine Entscheidung.“

Wenn du dir Unterstützung wünschst

Nicht jede Situation braucht dieselbe Form der Begleitung. Entscheidend ist, was du gerade klären möchtest.

COACHING

Wenn es zunächst um dich geht.

Eigene Position sortieren
Entscheidungen klären
Ein schwieriges Gespräch vorbereiten

MEDIATION

**Wenn es um ein gemeinsames
Weiterkommen geht.**

Unterschiedliche Sichtweisen verstehen
Konflikte klären
Gemeinsam Lösungen entwickeln

Du bist dir nicht sicher, was passt?

Ein unverbindliches Erstgespräch kann helfen, das gemeinsam einzuordnen.



Kontakt & unverbindliches Erstgespräch

stefanie-mueller.at/kontakt