

LEBENSWEGE NEU GESTALTEN

SABINE KNEZEVIC

Streit beilegen — ohne zu verlieren.

Dein Workbook für echte Verbindung statt Recht-haben-wollen

Mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Systemische Familien- und Paartherapeutin · Hypnosecoach · Human Design Beraterin
www.lebenswege-neu-gestalten.de

FÜR WEN IST DAS?

Für dich, wenn du nach jedem Streit erschöpfter bist als vorher. Wenn ihr euch immer wieder um dasselbe Thema dreht, ohne dass sich etwas ändert. Oder wenn du merkst, dass du deine eigenen Bedürfnisse im Streit klein machst, nur damit endlich wieder Ruhe ist.

Nicht für dich, wenn ihr euch gerade in einer akuten Trennung befindet – dafür braucht es andere Unterstützung als ein Workbook.

DAS BEKOMMST DU

Eine Bedürfnisliste – mit über 60 Bedürfnissen zum Ankreuzen – damit du endlich benennen kannst, was dir fehlt.

Eine Gefühlsliste und das Gefühlsrad – um Gefühle präzise zu benennen, statt nur „gut“ oder „schlecht“ zu sagen.

Die 4-Schritte-Methode der Gewaltfreien Kommunikation – nach Marshall Rosenberg – mit eigener Übung an einem echten Streit.

Der Streit-Spiegel – dein persönliches, interaktives Online-Tool für den nächsten Konflikt.

Deine Notfall-Karte – inklusive Audio zum Anhören, wenn ein Gespräch gerade eskaliert.

Über 25 Reflexionsfragen – mit eigenen Schreibfeldern – für dich allein, nicht zum Vorzeigen.

AN DICH

Willkommen in diesem Workbook.

Du hältst dieses Workbook in den Händen, weil Streit bei dir nicht einfach verhallt – er bleibt. Er hinterlässt etwas. Erschöpfung, vielleicht. Das Gefühl, nicht gehört zu werden. Oder die stille Frage: Warum drehen wir uns immer im Kreis?

Was ich in meiner Praxis täglich erlebe: Die meisten Menschen können nicht streiten – sie kämpfen. Vorwurf folgt auf Gegenvorwurf, Angriff auf Gegenangriff. Und am Ende fühlt es sich für beide an wie eine Niederlage.

Dabei ist Streit nicht das Problem. Streit ist ein Signal. Er zeigt dir, dass ein Bedürfnis unerfüllt ist – deins oder das deines Partners.

„Bei einem Streit geht es nie um den Inhalt, sondern um die Kränkung des Selbstwerts dahinter.“

Dieses Workbook begleitet dich durch sechs Kapitel. Du lernst, warum Streit eskaliert, welche zwei Strategien im Konflikt aufeinandertreffen, wie du deine eigenen Bedürfnisse erkennst (und nicht mehr kleinmachst), und wie du mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation sprichst – in einer Sprache, die verbindet statt trennt.

WIE DU MIT DIESEM WORKBOOK ARBEITEST

Nimm dir Zeit. Überfliege nichts. Beantworte die Fragen ehrlich – sie sind für dich, nicht zum Vorzeigen. Wenn eine Frage unangenehm ist, ist das kein Zeichen, dass du falsch liegst. Es ist ein Zeichen, dass du gerade an etwas Echtem dran bist.

Und noch etwas: Kein Kapitel handelt davon, wer Recht hat. Es geht ausschließlich darum, was zwischen euch passiert – und was du daraus machen kannst.

Sabine Knezevic

Systemische Familien- und Paartherapeutin · Hypnosecoach · Lebenswege neu gestalten · Beindersheim

INHALTSVERZEICHNIS

Was dich erwartet

Kapitel 1 – Warum Streit sich anfühlt wie Verlieren	6
Kapitel 2 – Zwei Strategien im Streit	8
Kapitel 3 – Deine Bedürfnisse kennen – und nicht mehr kleinmachen	11
BEDÜRFNISLISTE	12
Kapitel 4 – Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	16
Kapitel 5 – Gefühle · Interpretationen · Beobachtungen	18
GEFÜHLSLISTE	18
DAS GEFÜHLSRAD	20
DER STREIT-SPIEGEL	23
Kapitel 6 – Das Streitgespräch neu gestalten	24
Deine Notfall-Karte	26
DEINE 5 WICHTIGSTEN LEARNINGS	29

EIN WICHTIGER HINWEIS VORAB

Die Methoden in diesem Workbook sind für Konflikte gedacht, in denen beide Seiten einander grundsätzlich respektieren – auch wenn es gerade hakt.

Wenn du dich in deiner Beziehung wiederholt eingeschüchtert, kontrolliert, abgewertet oder körperlich bedroht fühlst, ist das kein „Streitmuster“, das sich mit Kommunikationstechniken lösen lässt. Das ist etwas anderes, und es verdient andere Unterstützung.

Bitte hol dir dann Hilfe: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, 08000 116 016 – kostenlos, anonym, rund um die Uhr erreichbar.

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie und keine Krisenintervention. Es ist ein Werkzeug für Paare, die gemeinsam wachsen wollen.

KAPITEL 1

Warum Streit sich anfühlt wie Verlieren

Stell dir vor, du möchtest etwas sagen. Etwas, das dir wichtig ist. Aber bevor du fertig bist, wirst du unterbrochen. Oder du bekommst eine Antwort, die sich anfühlt wie ein Gegenangriff. Also verteidigst du dich. Dein Partner verteidigt sich. Und schon seid ihr mittendrin: im Kreis.

Ein Beispiel aus der Praxis

Was gesagt wird	Was gehört wird	Was dahinter steckt
Sie: „Du räumst nie die Spülmaschine aus.“	Er: Ein Vorwurf. Kritik. Angriff.	Sie: Ich fühle mich allein gelassen. Ich brauche Unterstützung.
Er: „Ich mach doch ständig was hier!“	Sie: Er interessiert sich nicht. Er nimmt mich nicht ernst.	Er: Ich fühle mich nicht gesehen. Ich brauche Anerkennung.
Sie: „Typisch. Du hörst mir nie zu!“	Er: Noch ein Angriff. Jetzt reicht es.	Sie: Mein Bedürfnis nach Verbindung ist komplett unerfüllt.

Beide haben am Ende das Geschirrrthema besprochen – und beide haben verloren. Nicht weil sie sich nicht lieben. Sondern weil keiner von beiden gehört hat, was der andere wirklich braucht.

Der Kreislauf des Vorwurfs

Das klassische Streitmuster sieht so aus:

1. Du sagst etwas – aus einem verletzten oder unerfüllten Gefühl heraus.
2. Dein Partner hört einen Vorwurf – auch wenn du keinen gemeint hast.
3. Er verteidigt sich oder greift zurück.
4. Du fühlst dich nicht gehört – und wirst lauter oder ziehst dich zurück.
5. Beide kämpfen, aber keiner weiß mehr, worum es geht.

„Der eigentliche Feind im Streit ist nicht dein Partner — es ist das Muster.“

Warum fühlt es sich wie Verlieren an?

Weil unser Nervensystem zwischen Konflikt und Bedrohung nicht unterscheidet. Sobald wir uns angegriffen fühlen, schaltet unser Gehirn in den Überlebensmodus: Angriff, Flucht oder Einfrieren. Keiner dieser drei Zustände ist geeignet, ein echtes Gespräch zu führen.

Dazu kommt: Wer im Streit verliert – also nachgibt, schweigt oder klein beigt – fühlt sich danach nicht besser. Das Bedürfnis dahinter ist immer noch unerfüllt. Und wer im Streit gewinnt? Der hat seinen Partner verletzt. Auch das fühlt sich nicht gut an.

Es gibt kein Gewinnen, wenn zwei Menschen, die sich lieben, gegeneinander kämpfen.

REFLEXION

Nimm dir einen Moment. Denk an einen konkreten Streit der letzten Zeit – nicht den größten, sondern einen typischen. Beantworte die Fragen so ehrlich du kannst.

Wie reagiere ich im Streit typischerweise?

z.B.: Ich werde laut / ich ziehe mich zurück / ich versuche zu erklären / ich schweige

Was fühle ich NACH einem Streit – auch wenn er beigelegt scheint?

z.B.: Erschöpft, leer, wütend, traurig, schuldig, unverstanden ...

Welches Muster erkennst du bei euch als Paar?

z.B.: Einer greift an, der andere zieht sich zurück. Oder: Beide werden laut, dann Eiszeit.

KAPITEL 2

Zwei Strategien im Streit

Einer der häufigsten Sätze, den ich in meiner Praxis höre: "Ich mach doch alles, aber irgendwie komme ich nicht durch." Und auf der anderen Seite: "Er geht überhaupt nicht auf mich ein. Er hört nicht zu."

Beide haben recht. Und beide reden aneinander vorbei.

Das hat nichts mit Liebe oder gutem Willen zu tun – sondern mit zwei grundlegend verschiedenen Strategien, mit Konflikt umzugehen. Diese Strategien sind keine festen Geschlechterrollen. Du kennst vielleicht Paare, bei denen es genau andersherum ist. Oder du erkennst dich mal in der einen, mal in der anderen Spalte wieder. Wichtig ist nicht, wer welche Strategie hat – sondern zu erkennen, welche bei euch gerade aufeinandertrifft.

Zwei grundlegend verschiedene Strategien

LÖSUNGSORIENTIERT	VERBINDUNGSORIENTIERT
Hört ein Problem – und sucht sofort eine Lösung.	Braucht zuerst das Gefühl: Du siehst mich.
Denkt: Wenn ich es löse, ist die Liebe bewiesen.	Denkt: Wenn er/sie mich nicht versteht, liebt er/sie mich nicht richtig.
Wird ruhiger, je mehr analysiert wird.	Wird wütender, je mehr analysiert wird (statt gefühlt).
Fühlt sich hilflos, wenn die Lösung abgelehnt wird.	Fühlt sich noch einsamer, wenn die Lösung ohne Empathie kommt.
Zieht sich zurück, wenn Emotionen zu groß werden.	Interpretiert Rückzug als: Er/sie interessiert sich nicht.

Die Eskalations-Spirale

Eine Person spricht über ein emotionales Problem. Die andere hört: Problem -> sucht Lösung. Die erste Person fühlt sich nicht gehört -> wird intensiver. Die zweite Person fühlt sich wie eine Versagerin -> zieht sich zurück. Die erste interpretiert den Rückzug als Gleichgültigkeit -> wird noch wütender. Die zweite versteht die Wut nicht -> zieht sich noch weiter zurück.

Keiner ist böse. Keiner will verletzen. Aber beide stecken in einem Muster fest, das sie ohne Bewusstsein nicht verlassen können.

„Hinter dem Wunsch nach Empathie steckt nie die Forderung, dass der andere die Welt anders sehen soll. Nur: dass er sieht, wie sie sich anfühlt.“

Was wirklich hilft – bei der lösungsorientierten Seite

Bevor du eine Lösung anbietest: Frag, was gebraucht wird. Manchmal ist die einzige Lösung, die gesucht wird, der Satz: "Das klingt wirklich schwer. Ich bin hier."

Was wirklich hilft – bei der verbindungsorientierten Seite

Wenn eine Lösung angeboten wird, heißt das nicht: "Ich nehme dich nicht ernst." Es heißt: "Ich will, dass du dich besser fühlst." Das ist eine Sprache der Fürsorge. Du darfst sagen: "Ich brauche gerade keine Lösung – ich brauche dich."

REFLEXION

Diese Fragen helfen dir, das Muster bei euch zu erkennen – ohne es zu bewerten. Es gibt kein Richtig oder Falsch, nur: hinschauen.

Erkennst du dieses Muster bei euch? Was passiert konkret?

z.B.: Er/sie schlägt sofort Lösungen vor, ich will erst, dass zugehört wird.

Was sagst du, wenn du eigentlich Empathie brauchst – und was bekommst du stattdessen?

z.B.: Ich sage "Ich bin so erschöpft" und bekomme: "Dann leg dich hin."

Was brauchst du in solchen Momenten wirklich – wenn du ganz ehrlich bist?

z.B.: Dass zugehört wird. Dass gefragt wird. Dass ich in den Arm genommen werde.

KAPITEL 3

Deine Bedürfnisse kennen — und nicht mehr kleinmachen

Frauen sind Meisterinnen des Bagatellisierens. "Das ist doch nicht so schlimm." "Ich will doch keinen Stress machen." "Er meint es ja nicht böse." Und im nächsten Schritt: "Ich weiß gar nicht mehr, was ich eigentlich will."

Das ist kein Zufall. Viele von uns wurden so sozialisiert: Sei nett. Sei bescheiden. Stell deine Bedürfnisse zurück. Das mag damals Sinn ergeben haben. Heute kostet es dich Energie, Selbstrespekt — und echte Verbindung.

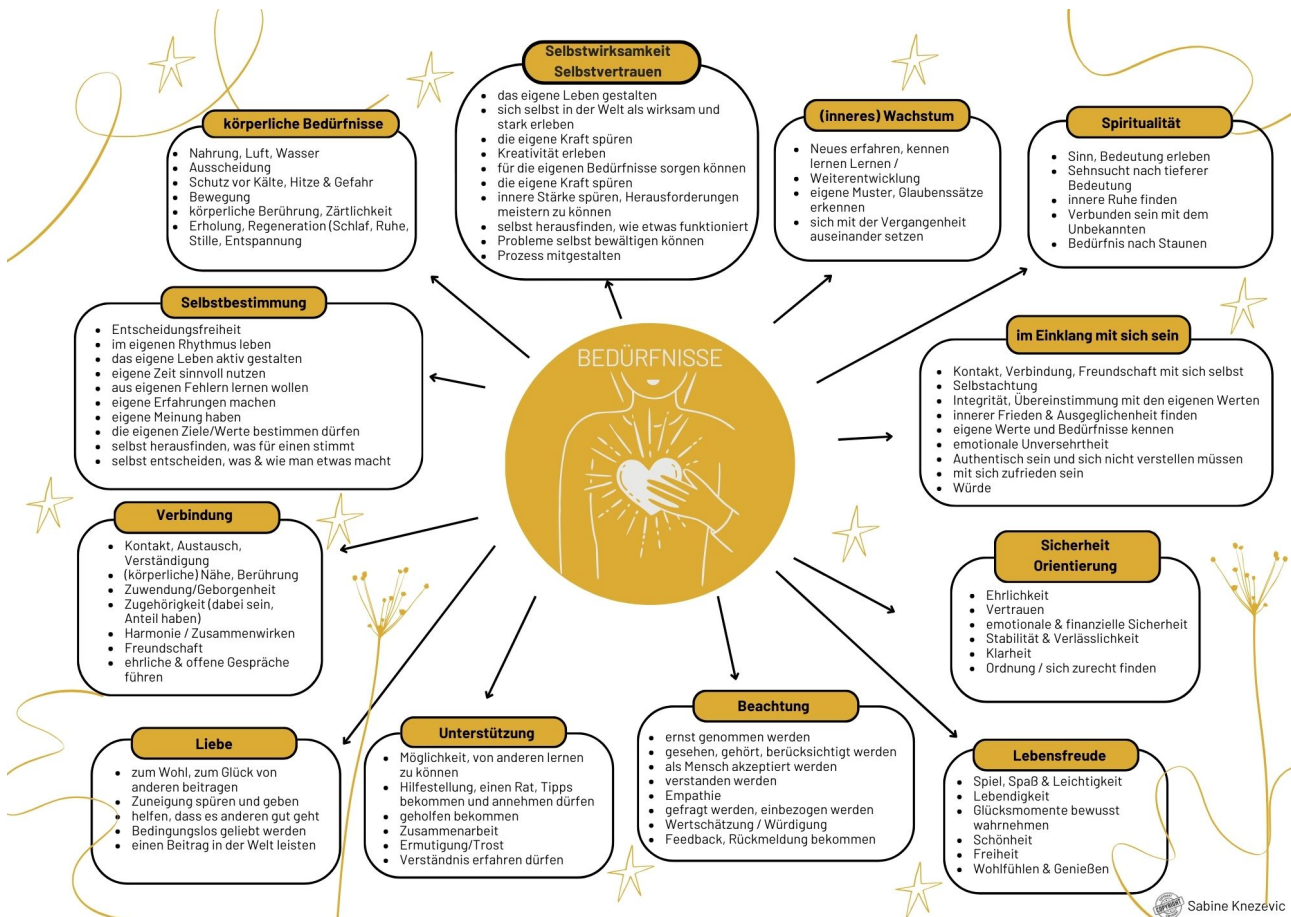
„Wenn du dich selbst verlässt, wirst du verlassen.“

Bedürfnisse sind keine Schwäche. Sie sind Information.

In der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist ein Bedürfnis etwas Universelles — etwas, das alle Menschen teilen. Nicht: "Ich brauche, dass du die Spülmaschine ausräumst." Sondern: "Ich brauche Unterstützung. Ich brauche das Gefühl, dass ich nicht allein bin."

Der Unterschied ist entscheidend: Das erste ist eine Forderung. Das zweite öffnet ein Gespräch.

BEDÜRFNISLISTE



Jeder Streit triggert andere Bedürfnisse – bei dir und bei deinem Partner. Diese Liste ist nicht einmalig auszufüllen. Holt sie euch bei jedem Streit heraus, geht sie jeder für sich durch und markiert: Was ist gerade unerfüllt?

Verbindung

- ☐ Kontakt · Austausch · Verständigung
- ☐ (Körperliche) Nähe, Berührung · Zuwendung · Geborgenheit
- ☐ Teilhabe / mit dabei sein · Anteil nehmen
- ☐ Gesellschaft / Gemeinsamkeit · Zugehörigkeit
- ☐ Harmonie / Zusammenwirken · Freundschaft

Liebe

- ☐ Zum Wohl und Glück von anderen beitragen
- ☐ Helfen, dass es anderen gut geht
- ☐ Einen Beitrag in der Welt leisten

Beachtung

- ☐ Ernst genommen werden
- ☐ Gesehen, gehört, berücksichtigt werden

- ☐ Als Mensch angenommen & akzeptiert werden
- ☐ Verstanden werden · Einfühlung
- ☐ Gefragt werden, einbezogen werden
- ☐ Wertschätzung / Würdigung
- ☐ Feedback, Rückmeldung bekommen

Unterstützung

- ☐ Möglichkeit, von anderen lernen zu können
- ☐ Sich Rat, Tipps bekommen · Geholfen bekommen
- ☐ Zusammenarbeit · Ermutigung · Trost

Sicherheit / Orientierung

- ☐ Emotionale Sicherheit · Vertrauen · Ehrlichkeit
- ☐ Klarheit · sich verlassen können
- ☐ Ordnung / sich zurecht finden

Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit

- ☐ Sich selbst in der Welt als wirksam und stark erleben
- ☐ Das eigene Leben gestalten · Kreativität, kreativer Selbstausdruck
- ☐ Die eigene schöpferische Kraft spüren und ausleben
- ☐ Für die eigenen Bedürfnisse sorgen können
- ☐ Innere Stärke, Herausforderungen zu meistern
- ☐ Selbst entdecken, herausfinden, wie etwas funktioniert
- ☐ Probleme selbstständig bewältigen können · Dinge mitgestalten

(inneres) Wachstum / mit sich selbst im Einklang sein

- ☐ Neues erfahren, kennen lernen · Lernen / Weiterentwicklung
- ☐ Kontakt, Verbindung, Freundschaft mit sich selbst · Selbstachtung
- ☐ Integrität, Kongruenz (was ich tue, stimmt mit meinen Werten überein)
- ☐ Innerer Frieden, Heil-Sein, inneres Gleichgewicht
- ☐ Innere Kraft, Zugang zur "inneren Weisheit"
- ☐ Emotionale Unversehrtheit · sich echt zeigen, wie man ist
- ☐ Mit sich selbst zufrieden / einverstanden sein · Würde

Selbstbestimmung

- ☐ Entscheidungsfreiheit · im eigenen Rhythmus leben
- ☐ Selbst über das eigene Leben / die eigene Lebenszeit bestimmen
- ☐ Effektivität / eigene Zeit sinnvoll nutzen

- ☐ Aus eigenen Fehlern lernen · eigene Erfahrungen machen
- ☐ Eigene Meinung haben · die eigenen Ziele & Werte selbst bestimmen
- ☐ Selbst herausfinden, was für einen stimmt
- ☐ Selbst entscheiden, was & wie man etwas tut

Lebensfreude

- ☐ Spiel, Spass, Leichtigkeit · Feiern
- ☐ Lebendigkeit · Schönheit
- ☐ Freie Zeit haben · Wohlfühlen, Geniessen

Spiritualität

- ☐ Geborgen sein im Kosmos
- ☐ Sinn, Bedeutung · Bewusstheit

Körperliche Bedürfnisse, Existenzerhaltung

- ☐ Nahrung, Luft, Wasser · Ausscheidung · Bewegung
- ☐ Schutz vor Kälte, Hitze, Gefahr
- ☐ Körperliche Berührung, Zärtlichkeit
- ☐ Entspannung · Schlaf · Erholung, Regeneration · Ruhe, Stille

ÜBUNG: Meine unerfüllten Bedürfnisse

Welche 3 Bedürfnisse sind in Konflikten mit deinem Partner am häufigsten unerfüllt?

Schau auf die Liste oben und wähle die, die dich am meisten treffen.

Wie äusserst du diese Bedürfnisse bisher – und was würdest du gerne anders sagen?

Oft sagen wir z.B.: "Du kümmerst dich nie um mich!" statt: "Ich brauche Nähe."

Was hält dich davon ab, deine Bedürfnisse klar zu benennen?

z.B.: Angst zurückgewiesen zu werden / das Gefühl, zu viel zu brauchen / gelernt, mich anzupassen

KAPITEL 4

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Marshall Rosenberg war amerikanischer Psychologe und Mediator. Er hat sein Leben damit verbracht, Menschen beizubringen, wie Kommunikation klingt, wenn sie verbindet statt verletzt. Sein Ansatz ist die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – ein Modell, das nicht naiv ist, sondern radikal ehrlich.

Die Grundannahme: Jeder Konflikt entsteht aus einem unerfüllten Bedürfnis. Wer lernt, über Bedürfnisse zu sprechen statt über Vorwürfe, verändert alles.

Die 4 Schritte der GfK

1

BEOBACHTUNG

Was ist konkret passiert – ohne Bewertung, ohne Interpretation?

Nicht: "Du hörst mir nie zu."

Sondern: "Als ich gestern erzählt habe, wie mein Tag war, hast du aufs Handy geschaut."

2

GEFÜHL

Was fühle ich dabei – wirklich?

Nicht: "Ich fühle mich, als ob ich dir egal bin." (das ist eine Interpretation)

Sondern: "Ich bin traurig. Ich fühle mich einsam."

3

BEDÜRFNIS

Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?

"Ich brauche das Gefühl, dass du da bist. Dass ich dir wichtig bin."

4

BITTE

Was erbitte ich konkret – ohne Forderung?

"Wärst du bereit, wenn ich erzähle, dein Handy wegzulegen?"

(Eine Bitte ist keine Forderung – sie lässt dem anderen ein Nein offen.)

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Sie ist nicht von Sabine Knezevic, sondern ein weltweit erprobtes Kommunikationsmodell, das sie in ihrer Arbeit anwendet.

Wichtig: GfK ist kein Trick. Sie ist eine Haltung. Wenn du die Worte lernst, aber die Haltung dahinter fehlt, wird es sich immer noch wie Manipulation anfühlen. Der erste Schritt ist immer: wirklich verstehen wollen.

ÜBUNG: Ein vergangener Streit – neu formuliert

Denke an einen konkreten Streit der letzten Zeit. Formuliere ihn jetzt in den 4 GfK-Schritten um:

Schritt 1 – BEOBACHTUNG: Was ist konkret passiert (ohne Bewertung)?

z.B.: "Als du gestern ... sagtest / tatest ..."

Schritt 2 – GEFÜHL: Was habe ich dabei wirklich Gefühlt?

Nutze die Gefühlsliste in Kapitel 5 als Hilfe.

Schritt 3 – BEDÜRFNIS: Welches Bedürfnis war unerfüllt?

Nutze die Bedürfnisliste in Kapitel 3 als Hilfe.

Schritt 4 – BITTE: Was hätte ich mir konkret gewünscht (als Bitte, nicht als Forderung)?

z.B.: "Wärst du bereit, ...?" statt "Du musst ...!"

KAPITEL 5

Gefühle · Interpretationen · Beobachtungen

Einer der häufigsten Fehler in Konflikten ist dieser: Wir glauben, ein Gefühl auszusprechen – sagen aber tatsächlich eine Interpretation. Das ist der Unterschied zwischen Verbindung und Vorwurf.

Was ist der Unterschied?

BEOBACHTUNG	GEFÜHL	INTERPRETATION
Was konkret passiert ist – ohne Wertung.	Ein Körperlicher oder emotionaler Zustand in mir.	Eine Bedeutung, die ich einem Verhalten gebe.
"Du bist gestern Abend um 22 Uhr nach Hause gekommen."	"Ich war traurig."	"Du interessierst dich nicht für mich."
Neutral, überprüfbar	Aussage über mich	Aussage über den anderen

GEFÜHLSLISTE

Das sind echte Gefühle – Aussagen über deinen inneren Zustand:

Wenn Bedürfnisse erfüllt sind

- ☐ freudig · begeistert · erleichtert · dankbar · zufrieden
- ☐ ruhig · geborgen · liebevoll · lebendig · optimistisch
- ☐ neugierig · inspiriert · stolz · sicher · verbunden
- ☐ entspannt · hoffnungsvoll · bewegt · glücklich · heiter

Wenn Bedürfnisse unerfüllt sind

- ☐ traurig · verletzt · enttäuscht · einsam · verlassen
- ☐ ängstlich · besorgt · nervöse · überfordert · verunsichert
- ☐ wütend · frustriert · gereizt · empört · verzweifelt
- ☐ beschämt · schuldig · hilflos · erschöpft · leer
- ☐ gelangweilt · gleichgültig · kalt · taub · resigniert

GEFÜHLSTABELLE NACH GRUNDGEFÜHLEN

Diese Tabelle hilft dir, von einem groben Grundgefühl zu einer genaueren Nuance zu finden. Beginne links bei deinem Grundgefühl und arbeite dich nach rechts vor, bis du das Wort findest, das deine Intensität am genauesten trifft.

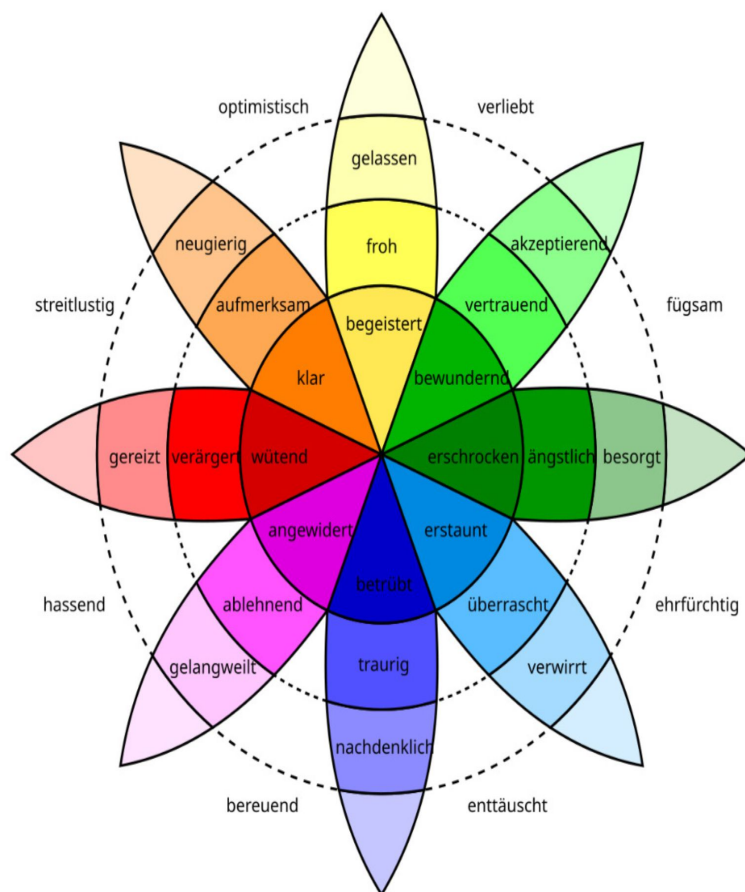
Grundgefühl	Mild	Mittel	Intensiv
Freude	zufrieden, gelassen	froh, erleichtert	begeistert, überglücklich
Liebe / Verbundenheit	freundlich, warm	liebvoll, geborgen	hingebungsvoll, verschmolzen
Angst	unsicher, mulmig	ängstlich, besorgt	panisch, erstarrt
Wut	genervt, gereizt	ärgerlich, verärgert	wütend, wutentbrannt
Trauer	wehmütig, nachdenklich	traurig, enttäuscht	verzweifelt, am Boden zerstört
Scham/Schuld	unwohl, verlegen	beschämt, schuldig	zutiefst beschämt, unwürdig
Überraschung	verwundert, erstaunt	überrascht, verblüfft	schockiert, fassungslos
Ekel/Ablehnung	reserviert, distanziert	abgestoßen, ablehnend	angewidert, verabscheuend
Einsamkeit	zurückgezogen, distanziert	einsam, isoliert	verlassen, komplett allein
Ohnmacht	unsicher, zögerlich	hilflos, überfordert	ausgeliefert, machtlos

DAS GEFÜHLSRAD

Das Gefühlsrad hilft dir, dein Gefühl präzise zu benennen – weit über "gut", "schlecht" oder "wütend" hinaus. Je genauer du weißt, was du fühlst, desto klarer kannst du kommunizieren, was du brauchst.

So wendest du es an:

1. Beginne in der Mitte: Welches Grundgefühl spürst du? (z.B. Wut, Freude, Trauer, Angst, Ekel, Überraschung)
2. Arbeite dich nach außen vor: Welches der genaueren Gefühle im nächsten Ring passt am besten?
3. Gehe weiter nach außen: Je weiter außen, desto spezifischer – und desto klarer wird dein Ausdruck.
4. Benennen, nicht bewerten: Das Gefühl ist da. Es hat einen Grund. Es gehört dir.



© Robert Plutchik – Das Gefühlsrad basiert auf dem Emotionsmodell von Robert Plutchik und wird hier mit Dankbarkeit empfohlen.

INTERPRETATIONSLISTE

Diese Sätze klingen wie Gefühle – sind aber keine. Sie enthalten eine Aussage über den anderen und lösen deshalb sofort Verteidigung aus:

"Ich fühle mich, als ob ich dir egal wäre."

-> Interpretation: "Du findest mich egal." – Gefühl dahinter: einsam, traurig

"Ich fühle mich manipuliert."

-> Interpretation: "Du manipulierst mich." – Gefühl dahinter: ohnmächtig, verletzt

"Ich fühle mich unverstanden."

-> Interpretation: "Du verstehst mich nicht." – Gefühl dahinter: traurig, hilflos

"Ich fühle mich nicht respektiert."

-> Interpretation: "Du respektierst mich nicht." – Gefühl dahinter: verletzt, wütend

"Ich fühle mich ausgenutzt."

-> Interpretation: "Du nutzt mich aus." – Gefühl dahinter: erschöpft, ohnmächtig

"Ich fühle mich ignoriert."

-> Interpretation: "Du ignorierst mich." – Gefühl dahinter: einsam, traurig

"Ich fühle mich überrollt."

-> Interpretation: "Du überrollst mich." – Gefühl dahinter: ohnmächtig, überfordert

"Ich fühle mich wie deine Mutter."

-> Interpretation: "Du verhältst dich wie ein Kind." – Gefühl dahinter: frustriert, erschöpft

REFLEXION

Welche dieser Sätze kennst du von dir? Und was steckt wirklich dahinter?

ÜBUNG: Interpretationen auflösen

Schreibe drei Sätze, die du im Streit oft sagst oder denkst. Prüfe: Ist das ein Gefühl oder eine Interpretation? Formuliere danach das echte Gefühl dahinter.

Satz 1 – Was ich sage / denke:

z.B.: "Ich fühle mich nicht gehört."

Das echte Gefühl dahinter:

Schaue in die Gefühlsliste oben.

Satz 2 – Was ich sage / denke:

z.B.: "Ich fühle mich nicht gehört."

Das echte Gefühl dahinter:

Schaue in die Gefühlsliste oben.

Satz 3 – Was ich sage / denke:

z.B.: "Ich fühle mich nicht gehört."

Das echte Gefühl dahinter:

Schaue in die Gefühlsliste oben.

DER STREIT-SPIEGEL

Du hast gerade gemerkt, wie schnell sich eine Interpretation wie ein Gefühl anfühlt – und wie viel Übung es braucht, den Unterschied mitten in einem echten, hitzigen Moment zu erkennen. Genau dafür gibt es ein digitales Werkzeug, das dich beim nächsten Streit begleitet, wenn Zeit und Nerven für die Gefühlsliste gerade fehlen:

Der Streit-Spiegel ist ein interaktives Tool: Du beschreibst eine konkrete Situation, und er zeigt dir, was wirklich dahintersteckt – welches Bedürfnis unerfüllt war und wie du es das nächste Mal anders sagen könntest.

Jetzt meinen Streit-Spiegel nutzen

Tipp: Du musst nicht tippen. Öffnest du den Streit-Spiegel auf dem Handy, kannst du deine Situation einfach über die Mikrofon-Funktion deiner Tastatur hineinsprechen. Öffnest du ihn am Computer, kannst du dir kostenlos "Wispr Flow" herunterladen – damit sprichst du deine Situation per Tastendruck ins Textfeld.

KAPITEL 6

Das Streitgespräch neu gestalten

Theorie hilft – aber erst die Praxis verändert. In diesem Kapitel bringst du alles zusammen: du schaust dir einen echten Konflikt an und übst, ihn anders zu führen.

Warum wir im Streit automatisch reagieren

Im Streit wird etwas Tieferes angegriffen als nur der Inhalt: dein Selbstwert. Und auf einen Angriff auf den Selbstwert reagiert dein Nervensystem automatisch – mit einer von drei Reaktionen: Angreifen, Flüchten (z. B. Rückzug, Schweigen) oder Totstellen. Diese drei sind nicht gelernt. Sie passieren, bevor du überhaupt nachdenken kannst.

Es gibt noch eine vierte, leisere Variante: Bagatellisieren. "Ist doch nicht so schlimm." Das schützt dich davor, dir eingestehen zu müssen, dass etwas, was du gesagt oder getan hast, nicht richtig war – denn auch das würde deinen Selbstwert kränken.

Jede andere Reaktion – innehalten, beobachten, verstehen wollen – ist nicht automatisiert. Die musst du lernen. Und der erste Schritt dahin ist: zu erkennen, dass du gerade in einem Muster steckst, und zu wissen, dass du eine Wahl hast.

„Im Streit geht es nie um den Inhalt. Es geht um die Geschichte, die jeder von euch mitbringt.“

Die Regisseurin in dir

Stell dir vor, du trittst für einen Moment aus der Szene heraus – so wie eine Regisseurin, die ihren eigenen Film von außen betrachtet, statt nur die verletzte Hauptrolle zu spielen. Aus dieser Position stellst du dir andere Fragen: Wie geht es meinem Partner gerade wirklich? Welches Bedürfnis von ihm ist unerfüllt? Was hat seine Reaktion mit seiner eigenen Geschichte zu tun – und was davon hat überhaupt etwas mit mir zu tun?

Das ist kein Trick, um dich kleiner zu machen. Es ist der Unterschied zwischen "Ich muss mich jetzt verteidigen" und "Hier zeigt sich gerade ein Thema – bei mir, bei ihm, oder bei uns beiden." Trigger sind kein Angriff, den du erleiden musst. Sie sind ein Hinweis: Hier darf etwas heilen.

Die 5 goldenen Regeln im Streit

1

Stopp – bevor du sprichst.

Wenn du merkst, dass dein Nervensystem hochfährt (Herzrasen, Enge in der Brust, Drang zu schreien oder zu schweigen), unterbreche erst. Sage: "Ich brauche einen Moment." Das ist keine Schwäche. Das ist Reife.

2

Einer spricht – der andere hört zu.

Kein Unterbrechen, kein Formulieren der Gegenantwort während der andere spricht. Echtes Zuhören ist die seltenste Fähigkeit in Beziehungen – und die wirksamste.

3

Sprich von dir – nicht über ihn.

"Ich fühle ..." statt "Du machst immer ..." Das ist kein Trick. Es ist der Unterschied zwischen einem Gespräch und einem Verhör.

4

Frag nach – bevor du interpretierst.

"Was hast du damit gemeint?" ist mächtiger als zehn Gegenangriffe. Du wirst überrascht sein, wie oft deine Interpretation falsch war.

5

Halte das Ziel im Blick.

Das Ziel ist nicht: Recht haben. Das Ziel ist: wieder verbunden sein. Wenn du dieses Ziel verlierst, erinnerst du dich: "Was brauche ich wirklich?"

Was, wenn nur du bereit bist?

Vielleicht liest gerade nur du dieses Workbook. Dein Partner ist nicht so weit, sich Beziehungsarbeit anzuschauen – noch nicht, oder vielleicht nie.

Das bedeutet nicht, dass diese Arbeit umsonst ist.

Systeme verändern sich, wenn ein Teil des Systems sich verändert. Wenn du aufhörst, in alten Mustern mitzuspielen – wenn du klarer wirst, was du brauchst, und es anders sagst als bisher – verändert das die Dynamik zwischen euch. Nicht garantiert, nicht kontrollierbar. Aber echt.

Und noch etwas: Du bist nicht dafür verantwortlich, dass euer Konflikt sich löst. Du bist verantwortlich für deinen Teil. Das ist schon genug.

Deine Notfall-Karte

Wenn ein Gespräch eskaliert – bevor du weiter sprichst, nimm diese Karte zur Hand. Sie führt dich in 5 Schritten aus der Reaktion zurück zu dir.

Notfall-Karte für intensive Gefühle

1 STOPP

Ich halte inne und atme tief durch

2 SPÜREN

Wo ist das Gefühl im Körper?

3 BENENNEN

Welches Gefühl ist es? (Gefühlsrad nutzen)

4 ERFORSCHEN

Welches Bedürfnis will gesehen werden?

5 HANDELN

Was ist der nächste liebevolle Schritt?

Gefühls-Bedürfnis-Brücken

Wenn ich wütend bin

-> Bedürfnis nach Respekt, Fairness oder Autonomie

Wenn ich traurig bin

-> Bedürfnis nach Verbindung, Trost oder Verständnis

Wenn ich ängstlich bin

-> Bedürfnis nach Sicherheit, Vorhersagbarkeit oder Unterstützung

Wenn ich frustriert bin

-> Bedürfnis nach Fortschritt, Klarheit oder Effektivität

Wenn ich einsam bin

-> Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe oder Gemeinschaft

Nutze diese Brücken als Startpunkt für deine eigene Erkundung.



Notfall-Audio zum Anhören

Wenn dir das Lesen gerade schwerfällt: Scanne den Code oder klicke auf [diesen Link](#), um dich von Sabines Stimme durch die 5 Schritte führen zu lassen.

REFLEXION

Stell dir einen typischen Streit vor, der bei euch immer wieder vorkommt. Schreibe auf, wie du ihn das nächste Mal anders angehen möchtest.

ABSCHLUSS-ÜBUNG: Mein nächster Streit

Das Thema, das bei uns immer wieder auftaucht:

z.B.: Haushalt, Zeit füreinander, Geld, Erziehung, Familie ...

Meine Beobachtung (was konkret passiert, ohne Wertung):

Was passiert tatsächlich? Wer sagt oder tut was? Keine Bewertung, nur Fakten.

Mein Gefühl dabei:

Schau in die Gefühlsliste in Kapitel 5.

Mein Bedürfnis dahinter:

Schau in die Bedürfnisliste in Kapitel 3.

Meine konkrete Bitte:

Als Bitte formulieren, nicht als Forderung. "Wärst du bereit, ...?"

Was möchte ich als erstes ausprobieren – in der Praxis?

Konkret und realistisch: Was kannst du beim nächsten Streit als erstes anders machen?

DEINE 5 WICHTIGSTEN LEARNINGS

Bevor du weiterblätterst – nimm dir eine Minute und häng diese fünf Gedanken bei dir auf:

- ☐ Streit ist kein Kampf, den einer gewinnt. Es ist ein Signal für ein unerfülltes Bedürfnis.
- ☐ Was wie ein Vorwurf klingt, ist oft ein verletztes Gefühl in Verkleidung.
- ☐ „Ich fühle mich ignoriert“ ist eine Interpretation. „Ich bin traurig“ ist ein Gefühl. Der Unterschied verändert jedes Gespräch.
- ☐ Bevor du eine Lösung anbietest oder eine Lösung ablehnst: Frag nach, was gerade wirklich gebraucht wird.
- ☐ Das Ziel ist nicht, Recht zu haben. Das Ziel ist, wieder verbunden zu sein.

Nimm dir diese Seite als Erinnerung – für den nächsten Moment, in dem es hakt.

„Wer bereit ist, den anderen wirklich zu sehen — aufhört sich selbst zu wichtig zu nehmen und sich selbst ehrlich reflektiert — der kann eine Beziehung retten.“

— Sabine Knezevic

Du hast dieses Workbook durchgearbeitet. Das ist nicht selbstverständlich. Die meisten Menschen wollen Veränderung — aber nur wenige sind bereit, so ehrlich hinzuschauen wie du es gerade getan hast.

Streiten wird nicht verschwinden. Aber wie du streiten wirst, kann sich verändern. Nicht durch Perfektion — sondern durch Bewusstsein. Und manchmal durch den Mut zu sagen: "Ich hab das nicht gut gemacht. Können wir es nochmal versuchen?"

MEINE ANGEBOTE FÜR DICH

Paarbegleitung & Familientherapie

Für Paare und Familien, die gemeinsam an Mustern, Kommunikation und Bindungsthemen arbeiten wollen. · Präsenz & online

Kurs "Erfüllte Beziehung leben"

3 Monate · 6 Transformationsmodule · 3 Hypnoseeinheiten (online oder vor Ort)

Persönliche Begleitung für Frauen, die ihre Beziehung von Grund auf verändern wollen.

Bist du ein Mann und möchtest an eurer Beziehung arbeiten? Melde dich gerne für eine Einzelsitzung oder ein gemeinsames Erstgespräch als Paar.

Einzelsitzung: Hypnose & Coaching

Für tiefere Arbeit an Glaubenssätzen und verfestigten Mustern — dort, wo Gespräche nicht mehr hinkommen.

BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Manche Muster sitzen tiefer, als ein Workbook reichen kann. Wenn du merkst, dass du immer wieder in dieselben Reaktionen verfällst – auch wenn du es besser weißt – dann ist das kein Versagen. Das ist ein Zeichen, dass das Muster unterhalb der Bewusstseinssebene arbeitet. Genau dort setze ich in der Hypnose an.

Dieses Workbook hat dir erste Werkzeuge gegeben. Im Kurs "Erfüllte Beziehung leben" vertiefen wir das gemeinsam über 3 Monate – mit persönlicher Begleitung, statt allein weiterzusuchen.

[Jetzt Sitzung anfragen](#)[Jetzt zum Kurs anmelden](#)[Direkt via WhatsApp schreiben](#)[Zur Homepage](#)

Kennst du jemanden, die genau das gerade braucht? Teile dieses Workbook einfach mit ihr – oder schick ihr diesen Link, falls sie sich lieber ihr eigenes Exemplar holen möchte:

www.lebenswege-neu-gestalten.de

Sabine Knezevic · Systemische Familien- und Paartherapeutin · Hypnosecoach · Human Design Beraterin

© 2026 Sabine Knezevic – Lebenswege neu gestalten. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht ohne schriftliche Genehmigung vervielfältigt, weitergegeben oder kommerziell genutzt werden.