

DEIN WORKBOOK

Raus aus dem Konflikt. Rein in die Klarheit.

Lösungen finden mit NLP

Dr. Susanne Lapp



ONLINE-WORKSHOP

21./22. Oktober, jeweils ab 19 Uhr

Bonus-Abend am 29. Oktober 2026

Dieses Workbook gehört:

Dein Weg durch die zwei Abende

Vor dem Workshop

Willkommen	3
Dein Konflikt	4
Was wünschst du dir?	5

Abend 1 · Verstehen 6

Wie sich dein Konflikt zuspitzt	7
Wie du reagierst, wenn es eng wird	8
Ein Satz, vier Antworten	9
Meine Antwort wird dein nächster Auslöser	10
Mein Körper, mein innerer Satz	11
Für danach: Woher kenne ich das?	12
Was du heute mitnimmst	13

Abend 2 · Lösen 14

Was du heute brauchst	15
Deine kongruente Alternative	16
Dein Ressourcenanker	17
Anders reagieren – ohne inneren Alarm	18
Dein Bild verändern – klar handeln	19
Notizen zur Live-Demo	20
Deine Klarheitsentscheidung	21

Nach dem Workshop

Dein nächster Schritt	22
Klarheit im Konflikt ist erst der Anfang.	23
Wie es weitergehen kann	24

Bonus-Abend am 29. Oktober, ab 19 Uhr: Bring dein Workbook mit.



Schön, dass du da bist.

Du bringst einen Konflikt mit, der dich beschäftigt. Vielleicht schon lange. Genau mit dieser Situation arbeiten wir an den beiden Abenden.

Dieses Workbook ist dabei dein Begleiter. Hier hältst du fest, was du entdeckst, was sich verschiebt und wofür du dich entscheidest.

Susanne

So nutzt du dein Workbook

- 1 Druck es dir vor dem ersten Abend aus und leg einen Stift bereit.
- 2 Schreib während der Übungen mit, in Stichworten reicht völlig.
- 3 Lies am Tag danach noch einmal hinein. Oft fällt dir dann noch etwas auf. Alles, was du hier aufschreibst, gehört nur dir. Du entscheidest, ob du etwas teilst.



Dein Konflikt

Suche dir für beide Abende eine Situation aus, die dich gerade beschäftigt. Sie begleitet dich als roter Faden durch alle Übungen. Wähle einen konkreten Moment aus einem Konflikt. Was sagt oder tut der andere? Was sagst oder tust du unmittelbar danach?



Nimm eine Situation, die dich beschäftigt, aber nicht völlig überwältigt. So kannst du gut damit üben.

Mit wem hast du diesen Konflikt?

Worum geht es?

Beschreib die Situation in ein paar Sätzen.

Seit wann begleitet er dich?

Was hat er dich bisher gekostet?

Energie, Schlaf, Nerven, Nähe, Zeit ...

Was wünschst du dir?

Wer weiß, wohin er will, erkennt auch die kleinen Schritte auf dem Weg dorthin.

Wie sehr belastet dich der Konflikt gerade?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gar nicht sehr stark

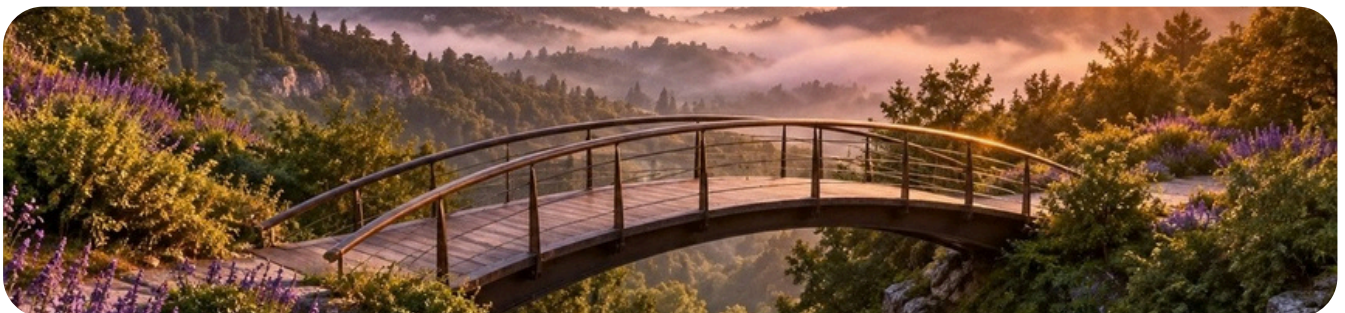
Woran würdest du merken, dass sich etwas gelöst hat?

Was würdest du anders sehen, hören oder fühlen?

Was möchtest du selbst im nächsten schwierigen Moment anders machen können?

„Frieden beginnt dort, wo du aufhörst, auf den anderen zu warten.“

Susanne





Abend 1 | 21. Oktober, 19.00 Uhr

Verstehen

Dein Muster verstehen

Du erkennst, wie sich dein Konflikt zuspitzt, und erlebst die Satir-Stressmuster an Antworten, Körperhaltungen und deiner eigenen Szene. So werden eure Wechselwirkung und dein inneres Anliegen sichtbar.

HEUTE IM WORKBOOK

Wie sich dein Konflikt zuspitzt	7
Wie du reagierst, wenn es eng wird	8
Ein Satz, vier Antworten	9
Meine Antwort wird dein nächster Auslöser	10
Mein Körper, mein innerer Satz	11
Für danach: Woher kenne ich das?	12
Was du heute mitnimmst	13

Wie sich dein Konflikt zuspitzt

Glasl beschreibt, wie sich ein Konflikt zuspitzt. Satir hilft dir zu erkennen, wie du unter Stress reagierst. Ein Stressmuster entspricht keiner festen Eskalationsstufe.

1-3 · Beide können gewinnen

1 Verhärtung · 2 Debatte und Polemik · 3 Taten statt Worte

4-6 · Einer gewinnt, einer verliert

4 Images und Koalitionen · 5 Gesichtsverlust · 6 Drohstrategien

7-9 · Beide verlieren

7 Begrenzte Vernichtungsschläge · 8 Zersplitterung · 9 Gemeinsam in den Abgrund

Eine Situation - drei Verläufe

A · „Du hast mir nicht Bescheid gesagt. Jetzt fehlt mir die Information.“

B · „Auf dich ist nie Verlass!“ – „Du suchst doch nur Fehler!“

C · Nach wiederholten Streitgesprächen entscheidet eine Person allein und informiert die andere erst hinterher.

Was verändert sich von A über B zu C?

Achte auf Ton, Bild vom anderen und Bereitschaft zur Verständigung. Welche zusätzlichen Informationen brauchst du, um eine Stufe einzuschätzen?

Wo steht mein eigener Konflikt?

Meine Einschätzung: _____ Woran mache ich sie fest?

Welcher nächste Schritt passt: Klärung, Grenze, Vereinbarung oder Unterstützung? Die Einordnung entsteht aus dem Verlauf, nicht aus einem einzelnen Satz.

Wie du reagierst, wenn es eng wird

Die vier Stressmuster nach Virginia Satir

Unter Druck greifen wir auf vertraute Muster zurück. Virginia Satir, eine wichtige Impulsgeberin des NLP, beschrieb vier Stressmuster. Solche Reaktionen können früh gelernte Schutzstrategien sein. Im Konflikt betrachten wir drei Größen: mich, dich und die Situation. Kongruenz bedeutet, alle drei zu berücksichtigen.



Beschwichtigen

„Hauptsache, du bist nicht böse auf mich.“

Typisch: „Tut mir leid, ist meine Schuld.“

Was fehlt: ich selbst



Anklagen

„Wenn ich angreife, kann mich niemand verletzen.“

Typisch: „Immer machst du ..., nie denkst du an ...“

Was fehlt: du



Rationalisieren

„Gefühle haben hier nichts verloren.“

Typisch: „Rein sachlich betrachtet ist das kein Problem.“

Was fehlt: ich und du



Ablenken

„Wenn ich mich nicht festlege, trifft mich nichts.“

Typisch: „Ach, apropos ...“ oder ein schneller Witz

Was fehlt: ich, du und die Situation



Kongruenz – das Ziel

„Ich sehe mich, ich sehe dich, und ich sehe, worum es geht.“

Typisch: „Das hat mich geärgert. Mir ist wichtig, dass... Wie siehst du das?“

Was fehlt: nichts



Dein Muster in dieser Szene

Welches Muster zeigt sich hier?

Was gerät aus meinem Blick?

Was möchte ich erreichen oder verhindern?

Ein Satz, vier Antworten

Wir spielen vier mögliche Antworten auf denselben Satz. Welche Reaktion erkennst du bei dir wieder? Notiere deinen ersten Eindruck, bevor wir die Muster benennen.

Der Konfliktsatz:

„Du hast schon wieder vergessen, mir Bescheid zu sagen.“

- A** „Oh Gott, tut mir so leid, ich bin echt unmöglich.“
Das Muster dahinter: _____
- B** „Und du? Du sagst mir doch auch nie was!“
Das Muster dahinter: _____
- C** „Laut Kalender war die Absprache ohnehin nicht verbindlich.“
Das Muster dahinter: _____
- D** „Apropos Bescheid sagen: Hast du gehört, dass Petra kündigt?“
Das Muster dahinter: _____

Mein spontaner Reflex wäre ...

Übertragen auf meine eigene Szene

Der andere sagt / tut ...

Meine typische Antwort / Reaktion ...

Achte auf die kongruente Antwort am Schluss: Was ist daran anders? Welche Reaktion ich zeige, kann je nach Person und Situation wechseln.

Meine Antwort wird dein nächster Auslöser

Wir spielen die Szene einige Gesprächsschritte weiter. Beobachte: Was möchte eine Person erreichen, was kommt an und wie reagiert die andere darauf?

Mögliche Wechselwirkung, keine zwangsläufige Folge:

„Ich bin echt unmöglich.“ → „Du entschuldigst dich immer!“ → noch mehr Rechtfertigung oder Rückzug.

Der andere sagt oder tut ...

Was ist beobachtbar?

Ich reagiere darauf ...

Was sage oder tue ich? Was möchte ich damit erreichen?

Der andere reagiert dann ...

Was passiert tatsächlich? Was vermute ich nur?

Danach mache ich ...

Wie setzt sich unsere Schleife fort?

Was bewirkt mein Schutzversuch in unserer Schleife?

Einfluss auf die Dynamik bedeutet nicht, für das Verhalten des anderen verantwortlich zu sein.

Mein Körper, mein innerer Satz

Erlebe die vier Stresshaltungen gemeinsam mit uns im Stehen oder Sitzen. Löse jede Haltung danach wieder. Bewege dich nur so, wie es für dich angenehm möglich ist.

Was bemerke ich in Körper und Atem?

Beschwichtigen

Anklagen

Rationalisieren

Ablenken

Kongruenz

Der Satz hinter meiner Antwort

Kehre zu deiner eigenen Szene zurück. Welche innere Regel und welches Anliegen werden spürbar? Die Körperhaltung kann ein Hinweis sein; sie beweist keine bestimmte Ursache.

Was ich denke oder befürchte, aber nicht sage ...

Wenn ich so nicht reagieren würde, dann ...

Was ich in diesem Moment eigentlich brauche ...

Kann ich mein Bedürfnis anerkennen, ohne mein bisheriges Verhalten beibehalten zu müssen? Die neue Reaktion entwickeln wir an Abend 2.

Für danach: Woher kenne ich das?

Freiwillige Reflexion für nachdem ersten Abend. Du kannst diese Seite auslassen. Es geht um mögliche Lernerfahrungen und die damalige Funktion deines Musters.

Welches Muster kenne ich von mir besonders gut?

Gibt es Unterschiede je nach Beziehung oder Situation?

Wer in meiner Familie oder meinem Umfeld reagierte ähnlich?

Falls dir jemand einfällt: Was hast du beobachtet?

Was hat mir mein Muster damals ermöglicht oder erleichtert?

Zum Beispiel Nähe, Schutz, Anerkennung oder weniger Auseinandersetzung.

Was davon ist mir heute noch wichtig?

Welches Anliegen möchte ich bewahren, auch wenn ich anders reagieren lerne?

Nicht jedes Muster lässt sich auf eine einzelne Erfahrung zurückführen. Du musst keine Erinnerung suchen oder jemanden verantwortlich machen. Wenn dich die Reflexion zu stark bewegt, beende sie und orientiere dich im Hier und Jetzt.

Was du heute mitnimmst

Du musst heute noch nichts gelöst haben. Sichere, was du über deine konkrete Szene verstanden hast.

Mein Auslöser

Was sagt oder tut der andere unmittelbar vor meiner Reaktion?

Mein Stressmuster

Was tue ich dann? Was gerät aus meinem Blick?

Meine Befürchtung

Was befürchte ich, wenn ich anders reagiere?

Mein berechtigtes Anliegen

Was ist mir wichtig, und was möchte mein Muster für mich sichern?

Bis morgen: Beobachte, wann dein Muster anspringt. Was bemerkst du zuerst? Was brauchst du in diesem Moment? Notiere eine Beobachtung, ohne dich dafür zu bewerten.



2. Abend | 22. OKTOBER, AB 19 UHR

Lösen

Bei dir bleiben und anders handeln

Heute vertiefst du dein Satir-Stressmuster und entwickelst eine kongruente Alternative. Du erkundest, was du dafür brauchst, veränderst dein inneres Bild und erprobst deinen nächsten Schritt.

HEUTE IM WORKBOOK

Was du heute brauchst	15
Deine kongruente Alternative	16
Dein Ressourcenanker	17
Anders reagieren – ohne inneren Alarm	18
Dein Bild verändern – klar handeln	19
Notizen zur Live-Demo	20
Deine Klarheitsentscheidung	21

Was du heute brauchst

Kehre zu deiner Szene zurück. Welche innere Regel hast du gestern entdeckt? Heute untersuchst du, was dich beim Ausstieg aus deinem Muster unterstützen kann.

Mögliche Hinweise, keine festen Zuordnungen:

Beschwichtigen: eigene Bedürfnisse ernst nehmen. Anklagen: ein Anliegen ohne Abwertung vertreten. Rationalisieren: Gefühle neben Fakten zulassen. Ablenken: Spannung aushalten und beim Thema bleiben.

Was erkenne ich seit gestern deutlicher?

Mein Stressmuster und meine innere Regel:

Woher kenne ich diese Regel?

Wenn eine frühere Erfahrung auftaucht: ein Stichwort genügt. Keine Erinnerung nötig.

Was brauche ich heute, um anders reagieren zu können?

Was würde mehr Sicherheit, Selbstachtung oder Kontakt ermöglichen?

Du bist nicht auf ein Muster festgelegt. Untersuche deine Reaktion in dieser konkreten Situation; in anderen Beziehungen kannst du ganz anders reagieren.

Deine kongruente Alternative

Kongruenz berücksichtigt drei Größen: dich selbst, dein Gegenüber und die Situation. Eine stimmige Reaktion kann ein Gespräch, ein klares Nein, eine bewusste Pause oder eine Grenze sein.

Ich: Was fühle ich, und was ist mir wichtig?

Welches Bedürfnis oder Anliegen möchte ich vertreten?

Du: Was kann ich beim anderen berücksichtigen?

Was ist erkennbar? Was vermute ich nur? Verständnis verpflichtet nicht zum Nachgeben.

Die Situation: Was braucht es tatsächlich?

Welche Aufgabe, Vereinbarung, Zuständigkeit oder Grenze ist relevant?

Mein kongruenter Satz / meine Handlung

Formuliere konkret. Kannst du dahinterstehen?

Welche Ressource fehlt mir noch dafür?

Zum Beispiel Ruhe, Mut oder Standfestigkeit. Daran kann dein NLP-Ressourcenanker anschließen.

Dein Ressourcenanker

Welche Ressource brauchst du für deine kongruente Reaktion? Erwinnere dich an eine Situation, in der du etwa Ruhe, Mut oder Standfestigkeit erlebt hast. Mit einem Ressourcenanker aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) verbindest du diesen Zustand mit einer Geste.

Mein Anker

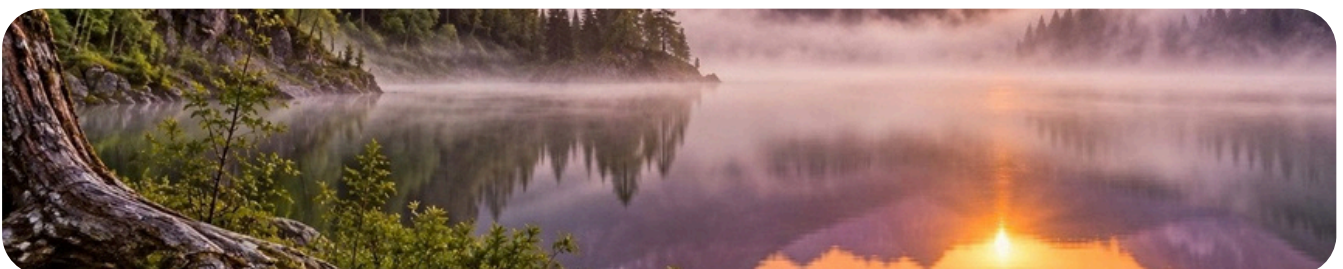
Die Situation, an die ich mich erinnere habe

So fühlt sich dieser Zustand an

Mein Ankerpunkt, meine Geste



Nutze deinen NLP-Ressourcenanker, um deine neue Reaktion zu unterstützen. Prüfe, was sich verändert, wenn du deinen kongruenten Satz mit dieser Ressource aussprichst



Anders reagieren – ohne inneren Alarm

Teil1• Dein inneres Bild entdecken

Wenn du dein Satir-Stressmuster unterbrichst, kann innerlich Alarm entstehen. In dieser NLP-Übung erkundest du das Bild, das beim Gedanken an eine andere Reaktion auftaucht.

Wir machen diese Übung gemeinsam live. Wähle eine überschaubare Situation. Du kannst jederzeit pausieren und dich wieder im Raum orientieren.

1 Deine Situation und dein Stressmuster

Was passiert? Beschwichtigst du, klagst du an, rationalisierst du oder lenkst du ab?

2 Deine kongruente Alternative

Was möchtest du sagen oder tun, wenn du dich selbst, dein Gegenüber und die Situation berücksichtigst?

3 Das Bild hinter deiner Befürchtung

Stell dir vor, du reagierst anders. Welches Bild taucht spontan auf? Was befürchtest du? Falls kein Bild entsteht, musst du keines erfinden.

4 Die Submodalitäten deines Bildes

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) heißen die feinen Eigenschaften innerer Bilder Submodalitäten. Notiere: nah/fern, groß/klein, hell/dunkel, scharf/unscharf, Film/Standbild. Siehst du durch deine Augen oder dich selbst von außen?

Meine Anspannung vorher (0-10): _____

Dein Bild verändern – klar handeln

Teil2· Mehr Handlungsspielraum entwickeln

5 Verändere eine Submodalität nach der anderen

Nutze zuerst deinen NLP-Ressourcenanker. Schiebe das Bild etwas weiter weg, lass es kleiner werden oder halte den inneren Film an. Prüfe nach jeder Veränderung: Wie reagiert mein Körper? Stelle zurück, was nicht hilft.

Welche Veränderung gibt dir mehr Ruhe und Handlungsspielraum?

6 Ein Bild deiner kongruenten Reaktion

Stell dir dieselbe Situation vor: Du bleibst mit dir in Kontakt, sprichst deinen Satz aus und hörst die Antwort. Dein Gegenüber darf anderer Meinung sein. Wie stehst du? Wie klingt deine Stimme? Gestalte das Bild glaubwürdig und hilfreich und verbinde es mit deinem Ressourcenanker.

So sehe und erlebe ich mich in meiner neuen Reaktion:

7 Der nächste reale Moment

Denk an dein nächstes Gespräch und sprich deinen Satz laut aus. Kannst du dein Anliegen vertreten und beim anderen bleiben? Was brauchst du noch?

Mein Satz / meine konkrete Handlung:

Meine Anspannung danach (0–10): _____

Was hat sich verändert: meine Einschätzung der Situation oder die Darstellung meiner Befürchtung? Ein inneres Bild ist keine sichere Vorhersage. Prüfe weiterhin reale Risiken und notwendige Grenzen.

Notizen zur Live-Demo

Auch wenn du nur zuschaust, arbeitet dein eigenes Thema mit. Halte fest, was dich berührt oder was dir klar wird.

Was erkenne ich davon bei mir?

Was möchte ich für meine eigene Szene mitnehmen?

Wenn dich etwas stark aufwühlt, nimm es mit in den Bonus-Abend oder schreib mich direkt an: info@wildwechsel.biz



Deine Klarheitsentscheidung

Prüfe eine neue Reaktion an einem realistischen nächsten Moment. Es geht um mehr Handlungsspielraum und eine klare Entscheidung.

Mein kongruenter Satz / meine konkrete Handlung

Sprich deinen Satz einmal laut aus.

Wenn der andere schwierig reagiert ...

Welche plausible Antwort könnte kommen? Was möchte ich dann sagen oder tun?

Was gehört zu mir, was zum anderen?

Wofür übernehme ich Verantwortung? Was kann ich nicht für den anderen lösen?

Wo braucht es eine Grenze, Vorbereitung oder Unterstützung?

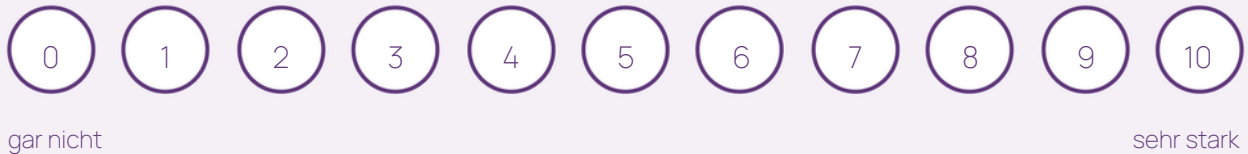
Was ist der nächste angemessene Schritt?

Daran merke ich, dass ich wieder in mein Stressmuster rutsche:

Dein nächster Schritt

Klarheit wird wirksam, wenn du handelst. Ein kleiner Schritt reicht.

Wie sehr belastet dich der Konflikt jetzt?



Was ist dein erster Schritt?

Bis wann?

Was hilft dir dabei?

Zum Beispiel dein Ressourcenanker.



BONUS-ABEND

29. Oktober, ab 19 Uhr

Bring mit, was du ausprobiert hast. Wir schauen gemeinsam, was sich bewegt hat, und klären deine Fragen.

Klarheit im Konflikt ist erst der Anfang.

Was du hier entdeckt hast, kannst du weiter vertiefen.



- **Eigene Muster verändern**
Erkenne, warum du immer wieder beschwichtigst, kämpfst oder zu viel Verantwortung übernimmst. Lerne Methoden, mit denen du neue Reaktionsmöglichkeiten entwickeln kannst.
- **Schwierige Gespräche gestalten**
Drücke deine Anliegen klar aus, setze Grenzen und verstehe andere Perspektiven. Übe, auch unter Druck mit dir selbst und deinem Gegenüber in Kontakt zu bleiben.
- **Andere kompetent begleiten**
Lerne die Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens fundiert kennen. In Übungen, Demonstrationen und mit persönlichem Feedback entwickelst du deine Kompetenz Schritt für Schritt.



WIE ES WEITERGEHEN KANN

Von einzelnen Werkzeugen zu echter Kompetenz

An diesen Abenden hast du an einer konkreten Szene gearbeitet. In der systemischen NLP-Practitioner-Ausbildung lernst du, passende Methoden eigenständig anzuwenden, Muster zu verändern und andere Menschen kompetent zu begleiten.

**Für professionelle
Kommunikation**

**Für erfolgreiche
Selbstführung**

**Bei Interesse:
Einstieg ins Coaching**

Lass uns sprechen. In einem kostenlosen Orientierungsgespräch finden wir gemeinsam heraus, ob die systemische NLP- Practitioner-Ausbildung zu dir passt.

[Termin buchen](#)

calendly.com/wildwechsel/vorgesprach