

Thomas Laggner

Sicher miteinander streiten

POCKET-BOOK

Konflikte verstehen, Beziehung schützen



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Sicher miteinander streiten

POCKET-BOOK

Konflikte verstehen, Beziehung
schützen

COURAGE ZUM MITNEHMEN

Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

Worum es geht

Zentrales Thema: Konfliktfähigkeit, Prägungsmuster und sichere Reparatur in Beziehungen.

Hauptbotschaft: Sicher streiten heißt, Wahrheit zu sagen, ohne Würde, Kontakt und Rückkehr unnötig zu zerstören.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Streit ist Kontakt

Streit bedeutet nicht automatisch Scheitern. Oft ringt Beziehung um etwas Wichtiges.

MINI-PRAXIS

Frage: Worum geht es wirklich?



Sicher streiten

Sicher streiten heißt, Wahrheit zu sagen, ohne die Beziehung unnötig zu beschädigen.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Satz ohne Angriff.



Alte Muster

Im Streit sprechen oft frühere Erfahrungen mit. Deshalb ist der Ton manchmal älter als der Anlass.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist hier alt?



Der alte Ton

Wenn dein Ton plötzlich vertraut hart wird, meldet sich ein eingeübtes Muster.

MINI-PRAXIS

Senke die Stimme um eine Stufe.



Nicht automatisch

Du bist nicht verpflichtet, deinem ersten Streitimpuls zu folgen.

MINI-PRAXIS

Warte einen Atemzug.



Reiz und Reaktion

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein kleiner Raum. Dort wird Streit sicherer.

MINI-PRAXIS

Zähle innerlich bis drei.



Affekt im Raum

Unter Affekt wird Denken enger.
Dann braucht es weniger
Argumente und mehr Regulation.

MINI-PRAXIS

Atme länger aus als ein.



Erst beruhigen

Ein beruhigtes Nervensystem streitet fairer. Klärung beginnt oft körperlich.

MINI-PRAXIS

Lockere Kiefer und Schultern.



Nicht gewinnen

Wer Streit gewinnen will, verliert oft Kontakt. Sicherheit sucht Verstehen, nicht Sieg.

MINI-PRAXIS

Frage: Will ich gewinnen oder klären?



Nicht sofort recht

Rechthaben schützt den
Selbstwert. Zuhören schützt die
Beziehung.

MINI-PRAXIS

Höre einen Satz zu Ende.



Eigene Wahrheit

Deine Sicht ist echt, aber nicht die ganze Wirklichkeit.

MINI-PRAXIS

Sage: So erlebe ich es.



Andere Innenwelt

Der andere erlebt die Situation von innen anders. Das ist kein Angriff auf dich.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie war es für dich?



Absicht und Wirkung

Du kannst es anders gemeint haben und trotzdem verletzt haben.

MINI-PRAXIS

Benenne Wirkung vor Absicht.



Keine Diagnose

Im Streit werden schnelle Diagnosen zu Waffen. Beschreibe Verhalten statt Persönlichkeit.

MINI-PRAXIS

Streiche ein Du-bist.



Muster statt Makel

Ein Muster ist leichter
veränderbar als ein Vorwurf
gegen den Charakter.

MINI-PRAXIS

Sage: Da passiert ein Muster.



Die Rolle erkennen

Im Streit rutschen wir in Rollen:
Richter, Kind, Retter, Rückzügler,
Kämpfer.

MINI-PRAXIS

Benenne deine Rolle innerlich.



Aus der Rolle treten

Wenn du die Rolle bemerkst, bist du ihr nicht mehr ganz ausgeliefert.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich merke, ich werde gerade...



Rückzug verstehen

Rückzug kann Schutz sein. Er wird unsicher, wenn er kommentarlos verschwindet.

MINI-PRAXIS

Kündige eine Pause an.



Pause mit Rückkehr

Eine Pause ist nur sicher, wenn klar ist, wann ihr zurückkehrt.

MINI-PRAXIS

Vereinbare einen Zeitpunkt.



Nicht verlassen

Wer im Streit ständig droht zu gehen, macht Klärung unsicher.

MINI-PRAXIS

Verzichte auf
Abbruchdrohungen.



Grenze statt Drohung

Eine Grenze sagt, was du brauchst. Eine Drohung will Angst erzeugen.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine Grenze ohne Strafe.



Würde behalten

Auch im Zorn bleibt der andere ein Mensch mit Würde.

MINI-PRAXIS

Streiche eine demütigende Spitze.



Keine Beschämung

Scham verschließt. Sicherer
Streit braucht klare Worte ohne
Vernichtung.

MINI-PRAXIS

Kritisiere Handlung, nicht Wert.



Lautstärke prüfen

Lauter ist selten klarer. Oft wird nur die Angst größer.

MINI-PRAXIS

Sprich den nächsten Satz leiser.



Langsamer sprechen

Langsamkeit lässt Bedeutung ankommen. Schnelligkeit treibt Affekt.

MINI-PRAXIS

Sprich halb so schnell.



Ein Thema

Viele Konflikte eskalieren, weil fünf alte Themen auf einmal kommen.

MINI-PRAXIS

Bleibe bei einem Thema.



Nicht stapeln

Alte Rechnungen gehören nicht ungeordnet in jeden Streit.

MINI-PRAXIS

Notiere Altes für später.



Jetzt und damals

Manchmal reagierst du auf damals, obwohl jetzt vor dir steht.

MINI-PRAXIS

Unterscheide: Damals oder jetzt?



Familienregel im Streit

Vielleicht galt früher: Laut sein gewinnt, Schweigen schützt oder Nachgeben rettet.

MINI-PRAXIS

Erkenne deine Streitregel.



Neue Streitregel

Sichere Beziehungen brauchen neue Regeln: keine Beschämung, keine Drohung, Rückkehr nach Pause.

MINI-PRAXIS

Wähle eine neue Regel.



Klarer Anfang

Ein Streit beginnt besser mit dem, was dir wichtig ist, nicht mit dem, was am anderen falsch ist.

MINI-PRAXIS

Sage: Mir ist wichtig...



Ich-Satz mit Boden

Ein Ich-Satz ist kein Trick. Er hilft, bei der eigenen Erfahrung zu bleiben.

MINI-PRAXIS

Beginne mit: Ich merke...



Bitte statt Angriff

Eine Bitte öffnet eher als ein Vorwurf. Sie muss trotzdem klar sein.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine konkrete Bitte.



Der wunde Punkt

Heftigkeit zeigt oft einen wunden Punkt. Dort braucht es Schutz und Sprache.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wurde in mir berührt?



Schutz statt Rache

Wenn du verletzt bist, sucht ein Teil Rache. Sicherheit sucht Schutz.

MINI-PRAXIS

Wähle Schutz statt Spitze.



Reparatur früh

Je früher repariert wird, desto weniger muss später aufgeräumt werden.

MINI-PRAXIS

Repariere eine Formulierung sofort.



Zurücknehmen

Du darfst einen Satz
zurücknehmen. Das ist keine
Niederlage.

MINI-PRAXIS

Sage: Das war unfair formuliert.



Entschuldigung

Eine Entschuldigung im Streit muss nicht groß sein. Sie muss ehrlich sein.

MINI-PRAXIS

Sage: Dafür übernehme ich Verantwortung.



Wirkung spiegeln

Der andere beruhigt sich eher,
wenn seine Wirkung gesehen
wird.

MINI-PRAXIS

Spiegle, was angekommen ist.



Nicht erklären zuerst

Erklärung ist wichtig, aber nicht
vor Anerkennung.

MINI-PRAXIS

Erst anerkennen, dann erklären.



Neugier halten

Neugier ist schwer im Streit und genau deshalb wertvoll.

MINI-PRAXIS

Stelle eine echte Frage.



Kontakt vor Lösung

Manche Lösung scheitert, weil
vorher kein Kontakt mehr da ist.

MINI-PRAXIS

Frage: Bist du noch bei mir?



Körperkontakt prüfen

Nähe kann beruhigen oder bedrängen. Sie braucht Zustimmung.

MINI-PRAXIS

Frage, bevor du Nähe anbietest.



Humor vorsichtig

Humor kann entspannen, aber auch beschämen. Im Zweifel zuerst ernst nehmen.

MINI-PRAXIS

Prüfe, ob Humor verbindet.



Trigger benennen

Ein Trigger erklärt Heftigkeit,
entschuldigt aber nicht jede
Handlung.

MINI-PRAXIS

Sage: Das trifft etwas Altes in
mir.



Verantwortung teilen

Nicht alles ist dein Anteil. Nicht
alles ist der Anteil des anderen.

MINI-PRAXIS

Sortiere zwei Anteile.



Kein Tribunal

Ein Beziehungsgespräch ist kein Gericht. Es soll klären, nicht verurteilen.

MINI-PRAXIS

Lege den Richterton ab.



Zeuge werden

Manchmal hilft es, den Streit von außen zu betrachten: Was passiert zwischen uns?

MINI-PRAXIS

Frage: Was macht unser Muster gerade?



Wir gegen Muster

Sicherer Streit stellt euch
gemeinsam gegen das Muster,
nicht gegeneinander.

MINI-PRAXIS

Sage: Lass uns das Muster
anschauen.



Nach dem Streit

Nach dem Streit braucht die Beziehung ein Zeichen: Ich bin wieder erreichbar.

MINI-PRAXIS

Biete einen kleinen Wiedereinstieg an.



Nicht einfach weiter

Zur Tagesordnung zu gehen kann beruhigen, aber auch etwas offen lassen.

MINI-PRAXIS

Frage: Ist noch etwas ungeklärt?



Lernen statt Bilanz

Sicherer Streit fragt am Ende nicht nur, wer recht hatte, sondern was gelernt wurde.

MINI-PRAXIS

Schreibe eine Lernnotiz.



Die nächste Runde

Nicht alles wird in einem Gespräch gelöst. Eine nächste Runde kann sicherer sein.

MINI-PRAXIS

Vereinbare eine Fortsetzung.



Kinder hören mit

Wenn Kinder Streit erleben,
brauchen sie auch Reparatur zu
sehen.

MINI-PRAXIS

Zeige Versöhnung
altersgerecht.



Eltern als Modell

Kinder lernen Konfliktfähigkeit nicht aus Harmonie, sondern aus sicherer Reparatur.

MINI-PRAXIS

Sprich eine Reparatur sichtbar aus.



Partnerschaft

In Paaren treffen nicht nur zwei Meinungen, sondern zwei Prägungsgeschichten aufeinander.

MINI-PRAXIS

Frage nach der Geschichte hinter der Reaktion.



Familie

Familienstreit ist oft geladen, weil alte Rollen schnell wieder aktiv werden.

MINI-PRAXIS

Benenne eine alte Familienrolle.



Beruf

Auch berufliche Konflikte tragen Prägungen: Autorität, Leistung, Anerkennung, Angst.

MINI-PRAXIS

Prüfe: Was ist Sache, was Geschichte?



Freundschaft

Sicher streiten hält Freundschaft lebendig. Unausgesprochenes macht oft stiller.

MINI-PRAXIS

Sprich eine kleine Irritation früh an.



Nicht pathologisieren

Der andere ist nicht gleich
schwierig, nur weil er anders
streitet.

MINI-PRAXIS

Unterscheide Stil von Absicht.



Werte im Streit

Viele Streits sind Wertkonflikte.
Sicherheit entsteht, wenn die
Werte sichtbar werden.

MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Wert steht
dahinter?



Gute Grenze

Sicherer Streit braucht Grenzen:
keine Gewalt, keine Demütigung,
keine Erpressung.

MINI-PRAXIS

Benenne eine unverhandelbare
Grenze.



Hilfe holen

Manche Muster brauchen Begleitung. Hilfe ist kein Scheitern, sondern Verantwortung.

MINI-PRAXIS

Überlege eine passende Unterstützung.



Akute Gefahr

Wo Gewalt, Drohung oder Angst herrscht, ist Sicherheit wichtiger als Streitkultur.

MINI-PRAXIS

Suche Schutz statt Diskussion.



Neu üben

Sicher streiten ist Übung. Alte Muster werden nicht durch Einsicht allein leise.

MINI-PRAXIS

Übe eine neue Streitregel heute.



Freier streiten

Du bist geprägt, aber du kannst
im Streit freier werden.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Millimeter Freiheit.



Miteinander

Sicher streiten heißt: Wir bleiben Menschen, auch wenn wir nicht einig sind.

MINI-PRAXIS

Nimm diesen Satz mit.



Wieder in Beziehung

Der beste Streit endet nicht mit Sieg, sondern mit mehr Wirklichkeit und genug Beziehung.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie kommen wir zurück?



Streit ist Kontakt

Streit bedeutet nicht automatisch Scheitern. Oft ringt Beziehung um etwas Wichtiges.

MINI-PRAXIS

Frage: Worum geht es wirklich?



Sicher streiten

Sicher streiten heißt, Wahrheit zu sagen, ohne die Beziehung unnötig zu beschädigen.

MINI-PRAXIS

Wähle einen Satz ohne Angriff.

Resonanz

Welche Streitregel habe ich gelernt?

Was macht Konflikt für mich unsicher?

Wie finden wir nach Streit zurück?

Drei Fragen

Was ist mein Anteil?

Was braucht Grenze?

Was schützt Beziehung?

Stärkesatz

Sicher streiten heißt, Wahrheit zu sagen, ohne Würde, Kontakt und Rückkehr unnötig zu zerstören.

Schreibe daraus einen Satz, der im Alltag tragfähig bleibt.

Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über professionellehilfe.at gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.