Der Abwasch bleibt seit Wochen an dir hängen, du sagst nichts – und abends führst du im Kopf das ganze Streitgespräch. Bei der **Konflikt-Umbewertung** schaust du auf einen Streit so, wie ihn eine neutrale Person sehen würde, die euch beiden wohlwill – und planst von dort aus, wie du ihn ruhig ansprichst. Im Englischen heißt die Übung *Conflict Reappraisal* (Forschungsgruppe um Finkel und Gross).

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation wird ein Konflikt immer größer, je länger du ihn nur von innen ansiehst: Der Ärger staut sich, und irgendwann traust du dich erst recht nicht mehr, ihn anzusprechen. Von innen siehst du vor allem die eigene Kränkung („Immer ich."). Über die Probleme anderer urteilen Menschen dagegen oft weiser – sie denken eher an Kompromisse und an die Sicht der anderen.

Von innen
nur die eigene Kränkung – aus dem Abwasch wird „Du nimmst mich nicht ernst"

→

Mit den Augen einer guten Freundin, die euch beide mag
zwei müde Menschen – ihr Rat: freundlich ansprechen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann sieben Minuten schreiben, über einen Konflikt, der immer wiederkommt: Was ist passiert – sachlich? Wie sieht es eine neutrale Person, die euch beiden wohlwill? Was hindert mich, so darauf zu schauen? Mein **ruhiger Satz**: ein Ich-Satz und eine konkrete Bitte. Ein Thema, eine Bitte.
2. **Tag 2–7:** vor jedem schwierigen Gespräch ein bis zwei Minuten Abstand. Frag dich mit deinem eigenen Vornamen: „Was würde eine neutrale Person mir jetzt raten?" Dann **ein** Thema ansprechen. Ärger vorher und nachher eintragen (0–10).
3. **Ernstes ansprechen, Kleinigkeiten darfst du lassen.** Wichtig ist, was immer wiederkommt und dich lange beschäftigt. Was du bewusst lässt, trägst du auch ein.
4. **Tag 4 und Tag 7:** noch einmal sieben Minuten mit denselben vier Fragen. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert – bei mir, im Gespräch?

Wenn es nicht gleich klappt

Du findest keine neutrale Sicht? Frag eine Freundin, wie sie es sieht – am besten eine, die euch beide mag. Oder schreib die Frage auf und beantworte sie morgen. Das Gespräch kippt in Streit? Mach eine Pause und sag dazu, wann ihr weiterredet: „Lass uns morgen nach dem Essen weiterreden." Abstand heißt nicht, deine Grenze wegzuerklären. Es heißt, sie ruhiger anzusprechen.

Vorweg: Nein sagen fällt vielen Menschen schwer – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man üben kann. Wenn dir jemand droht, dich kontrolliert oder dir wehtut, geht es nicht ums Nein-sagen-Üben – dann hol dir Hilfe. Ob hinter starker Angst vor Konflikten mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Üb zuerst bei kleinen Dingen und mit Menschen, bei denen dir nichts Ernstes droht. Ehrlich: Geprüft wurde die Übung mit Ehepaaren in den USA, gemessen wurde die Qualität der Ehe – nicht, ob die Paare leichter Nein sagen konnten.

Wichtig: Angst vor Konflikten schränkt dich stark ein oder du fühlst dich über Wochen ausgelaugt? → Episode 9.
Jemand droht dir, kontrolliert dich oder tut dir weh? → Hol dir Hilfe.
Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 3: Vorhersage prüfen.

Mein Nein-sagen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Ja gesagt, obwohl du Nein gemeint hast?	3	3	2
2. Wie sehr hattest du Angst, andere mit einem Nein zu enttäuschen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Ärger oder Wünsche hinuntergeschluckt?	3	2	1
4. Wie sehr bist du Gesprächen über Konflikte ausgewichen?	2	2	1
5. Wie ausgelaugt hast du dich durch zu viele Zusagen gefühlt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Erst mit Abstand hinschauen, dann ruhig ansprechen.

1 · Tag 1: Sieben Minuten mit Abstand (schreiben, Uhr stellen: 7 Minuten)

Ein Konflikt, der immer wiederkommt:
der Abwasch – bleibt seit Wochen an mir hängen

1. Was ist passiert – sachlich, wie eine Kamera?
seit 3 Wochen spüle ich fast jeden Abend allein

2. Wie sieht es eine neutrale Person, die euch beiden wohlwill?
beide müde – er merkt es nicht, ich sag ja nichts

3. Was hindert mich, so darauf zu schauen?
ich bin so gekränkt: immer ich

4. Mein ruhiger Satz (Ich-Satz + eine konkrete Bitte):
„Lass uns abwechseln – heute ausmachen?"

2 · Tag 2–7: vor dem Gespräch 1–2 Minuten Abstand, dann ein Thema ansprechen

Frag dich mit deinem eigenen Vornamen: **„Was würde eine neutrale Person mir jetzt raten?"** Ärger von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Ernstes ansprechen, Kleinigkeiten darfst du lassen – dann trag „bewusst gelassen" ein.

Tag	**Gespräch / Thema**	**Ärger vorher 0–10**	**neutrale Sicht in einem Satz**	**was ich gesagt habe**	**Ärger nachher 0–10**
Tag 2	Kollegin unterbricht in Besprechungen	6	steht unter Druck, merkt es nicht	„Ich bring meinen Punkt kurz zu Ende."	3
Tag 3	Schwester kommt immer zu spät	5	viel um die Ohren, mag mich trotzdem	„Mir ist wichtig, dass wir pünktlich starten."	2
Tag 4	Freundin sagt kurzfristig ab	4	sie ist im Stress, nichts gegen mich	„Sag mir bitte früher Bescheid."	2
Tag 5	Abwasch – endlich angesprochen	8	beide müde, keiner will mehr Arbeit	„Lass uns abwechseln." → Plan gemacht	3
Tag 6	Milch wieder offen	3	nur ärgerlich, nicht wichtig	bewusst gelassen	1
Tag 7	Wäsche bleibt tagelang liegen	5	kein böser Wille, eher Gewohnheit	„Hängst du sie heute noch auf?"	2

3 · Tag 4 und Tag 7: noch einmal sieben Minuten (dieselben 4 Fragen, auf einem eigenen Zettel)

Tag 4 – Konflikt und mein ruhiger Satz:
Abwasch: „Können wir abwechseln?"

Tag 7 – Konflikt und mein ruhiger Satz:
Wäsche: „Lass uns Tage ausmachen."

Tag 7: Was hat sich verändert – bei mir?
weniger geladen, wenn ich heimkomme

… und im Gespräch?
kein Streit, sondern am Ende ein Plan

Keine neutrale Sicht? Eine Freundin fragen, die euch beide mag – oder morgen beantworten. **Wird es doch ein Streit?** Pause mit Zeit: „Lass uns morgen nach dem Essen weiterreden." Abstand heißt nicht, deine Grenze wegzuerklären. Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 3: Vorhersage prüfen.

BEISPIEL

Mein Nein-sagen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Ja gesagt, obwohl du Nein gemeint hast?			
2. Wie sehr hattest du Angst, andere mit einem Nein zu enttäuschen?			
3. Wie sehr hast du Ärger oder Wünsche hinuntergeschluckt?			
4. Wie sehr bist du Gesprächen über Konflikte ausgewichen?			
5. Wie ausgelaugt hast du dich durch zu viele Zusagen gefühlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Erst mit Abstand hinschauen, dann ruhig ansprechen.

1 · Tag 1: Sieben Minuten mit Abstand (schreiben, Uhr stellen: 7 Minuten)

Ein Konflikt, der immer wiederkommt:

1. Was ist passiert – sachlich, wie eine Kamera?

2. Wie sieht es eine neutrale Person, die euch beiden wohlwill?

3. Was hindert mich, so darauf zu schauen?

4. Mein ruhiger Satz (Ich-Satz + eine konkrete Bitte):

2 · Tag 2–7: vor dem Gespräch 1–2 Minuten Abstand, dann ein Thema ansprechen

Frag dich mit deinem eigenen Vornamen: **„Was würde eine neutrale Person mir jetzt raten?"** Ärger von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Ernstes ansprechen, Kleinigkeiten darfst du lassen – dann trag „bewusst gelassen" ein.

Tag	**Gespräch / Thema**	**Ärger vorher 0–10**	**neutrale Sicht in einem Satz**	**was ich gesagt habe**	**Ärger nachher 0–10**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 4 und Tag 7: noch einmal sieben Minuten (dieselben 4 Fragen, auf einem eigenen Zettel)

Tag 4 – Konflikt und mein ruhiger Satz:

Tag 7 – Konflikt und mein ruhiger Satz:

Tag 7: Was hat sich verändert – bei mir?

… und im Gespräch?

Keine neutrale Sicht? Eine Freundin fragen, die euch beide mag – oder morgen beantworten. **Wird es doch ein Streit?** Pause mit Zeit: „Lass uns morgen nach dem Essen weiterreden." Abstand heißt nicht, deine Grenze wegzuerklären. Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 3: Vorhersage prüfen.