

Superprompt entlang eines Coachingprozesses

Kapitel 11

© Hermann-Ruess und Partner –
nur für den persönlichen Gebrauch

Im Nachstehenden finden Sie einen Superprompt zur vertieften Selbstreflexion am Beispiel von Konfliktangst. Er begleitet Sie dabei, zentrale innere Muster zu erkennen, persönliche Zielbilder zu entwickeln und konkrete Handlungsimpulse abzuleiten – von der Ursachenforschung über die Klärung von Werten bis hin zur Umsetzung im Alltag.

1. Problemraum: Die Wurzeln meiner Konfliktangst erforschen

- Wann und in welchen Situationen spüre ich meine Konfliktangst am stärksten?
- Welche typischen Gedanken schießen mir in den Kopf, wenn ich an bevorstehende Konflikte denke?
- Welche Gefühle (z.B. Angst, Schuld, Scham) begleiten mich in Konfliktsituationen?
- Welche körperlichen Reaktionen zeigen sich in stressigen Konfliktmomenten?
- Gibt es Erfahrungen aus meiner Vergangenheit (Kindheit, Beziehungen, Arbeit), die meine Konfliktvermeidung geprägt haben?
- Welche unbewussten Glaubenssätze könnten meine Angst verstärken? (z.B. „Konflikte zerstören Beziehungen“ oder „Ich darf nicht unangenehm auffallen“)

2. Zielexploration: Mein gewünschter Umgang mit Konflikten

- Wie möchte ich idealerweise mit Konflikten umgehen? (Selbstbewusst, ruhig, empathisch?)
- Was bedeutet für mich „Erfolg“ in einem Konflikt? Geht es um das Gewinnen des Arguments, um das Ausdrücken meiner Wahrheit oder um den Erhalt der Beziehung?
- Welche Werte möchte ich in Konfliktsituationen verkörpern? (Authentizität, Respekt, Klarheit?)
- Gibt es Vorbilder (real oder fiktiv), die souverän mit Konflikten umgehen? Was kann ich von ihnen lernen?
- Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften wünsche ich mir im Umgang mit Konflikten? (z.B. Gelassenheit, Klarheit, Durchsetzungsvermögen)
- Wie würde ich mich fühlen, wenn ich meine Konfliktangst deutlich reduziert hätte?
- In welchen Lebensbereichen (Beziehungen, Job, Familie) würde sich ein mutigerer Umgang mit Konflikten besonders positiv auswirken?

3. Interventionen: Konkrete Strategien zur Überwindung der Konfliktangst

- Welche mentalen Techniken (z.B. Reframing, Achtsamkeit) könnten mir helfen, mit aufkommender Angst umzugehen?
- Wie kann ich mich in schwierigen Gesprächen emotional stabilisieren? (Atemübungen, Pausen einlegen, innere Selbstgespräche)
- Welche Kommunikationsmethoden (z.B. Gewaltfreie Kommunikation, Ich-Botschaften) könnten mich unterstützen?
- Wie kann ich Konflikte als Chancen zur Klärung und Weiterentwicklung statt als Bedrohung sehen?
- Welche kleinen Übungen kann ich in den Alltag einbauen, um mein Selbstvertrauen im Umgang mit Konfrontationen zu stärken?
- Wie könnte ein persönliches „Konflikt-Notfall-Toolkit“ für mich aussehen? (z.B. Mantras, vorbereitete Sätze, kleine Rituale zur Beruhigung)

4. Hindernisse & Stolpersteine: Mögliche Blockaden erkennen und überwinden

- Welche inneren Widerstände könnten mich daran hindern, mutig in Konflikte zu gehen? (z.B. Angst vor Ablehnung, Harmoniebedürfnis)
- Welche „Ausreden“ oder Selbstsabotage-Muster könnte ich entwickeln, um Konfrontationen weiterhin zu vermeiden?
- Was könnte passieren, wenn ich mich authentisch ausdrücke – und was wäre das schlimmste realistische Szenario?
- Wie gehe ich damit um, wenn ein Gespräch nicht den gewünschten Verlauf nimmt?
- Welche Rückschläge könnten auftreten, und wie kann ich mich darauf mental vorbereiten?
- Gibt es Personen oder Umgebungen, die mein Vermeidungsverhalten verstärken? Wie kann ich mich davon abgrenzen?

5. Reflexion: Lernen aus Erfahrungen

- Welche Konfliktsituationen habe ich in der Vergangenheit besser gemeistert, als ich erwartet hätte? Was hat dort funktioniert?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich mich trotz Angst auf eine schwierige Situation eingelassen habe?
- Welche Fortschritte kann ich bei mir beobachten, auch wenn sie klein sind?
- Wie kann ich meine Erfolge im Umgang mit Konflikten feiern oder anerkennen?
- Was habe ich über mich selbst gelernt, wenn ich mich mutig einem Konflikt gestellt habe?
- Gibt es ein Muster in meinen bisherigen Lernerfahrungen, das ich für zukünftige Herausforderungen nutzen kann?

6. Erste Umsetzungsschritte: Vom Nachdenken ins Handeln kommen

- Wähle eine bevorstehende, reale Situation, in der du dich normalerweise zurückziehen würdest: Wie kannst du dich gezielt vorbereiten?
- Formuliere drei einfache Sätze, die du in einer Konfliktsituation nutzen kannst, um deine Haltung klar auszudrücken.
- Setze dir eine kleine, konkrete Herausforderung für diese Woche, um deine Komfortzone bewusst zu erweitern. (z.B. eine kritische Rückmeldung geben, höflich widersprechen, eine unbequeme Meinung äußern)
- Wie kannst du nach dem Konflikt reflektieren, um den Lerneffekt zu maximieren? (z.B. ein Reflexionstagebuch führen)
- Gibt es eine Person (Freund, Coach, Kollege), mit der du üben oder deine Fortschritte besprechen könntest?
- Wie kannst du dich nach einem mutigen Schritt selbst belohnen oder stärken, um positive Erfahrungen zu verankern?

So nutzt du diesen Super-Prompt:

1. Arbeite schrittweise: Fokussiere dich jeweils auf einen Bereich (z.B. Problemraum oder Zielexploration).
2. Schreibe deine Antworten auf: Reflexion wird oft tiefer, wenn du deine Gedanken schriftlich sortierst.
3. Praktische Anwendung: Gehe bewusst kleine Schritte in realen Situationen. Reflektiere danach, um zu lernen.
4. Bleibe geduldig: Veränderung passiert nicht über Nacht. Jeder kleine Schritt ist ein Fortschritt.
5. Feiere Erfolge: Auch wenn es „nur“ ein ehrlicher Satz in einem schwierigen Gespräch war – das ist ein Sieg!