

AP
Angelika Poyer
psychosoziale Beratung

DIALOG STATT DRAMA

So behalten Sie auch in schwierigen Situationen Ihre innere Ruhe

1

PSYCHOSOZIALE
BERATERIN

WIRTSCHAFTLERIN

COACH FÜR KLARHEIT
UND INNERE RUHE



Angelika Poyer

YOGA &
MEDITATIONSLEHRERIN

BESTSELLERAUTORIN
IN SPE

2

Was Sie heute erwartet:

- 01 Gelassener Umgang mit schwierigen Situationen & Menschen
- 02 Empathisch Grenzen setzen und nein sagen
- 03 Eigene Trigger erkennen und neue Lösungen finden
- 04 Ruhig bleiben wenn es brennt

3

Was bedeutet schwierig für Sie?

4

Schwierige Menschen in unserem Leben

- 1.) Überschreiten unsere Grenzen
- 2.) Triggern etwas in uns
- 3.) Haben vielleicht etwas, dass wir selbst gerne hätten oder wären.
- 4.) Verkörpern etwas, das wir an uns selbst nicht mögen.

5

Die Klassiker

- Die Besserwisser / Alleskenner
- Die Anspruchsvollen / Unzufriedenen
- Die Jammerer / Nörgler
- Die Dominanten / Lautstarken
- Die Unpünktlichen / Chaotischen
- Die Übermotivierten / Aufdringlichen

6

Zentrale Strategien für alle Typen

- ! KLARE KOMMUNIKATION & GRENZEN SETZEN
- ! GRUPPENINTERESSEN IM BLICK BEHALTEN:
Nicht durch Einzelpersonen „entgleisen“ lassen.
- ! ALLTAGSPSYCHOLOGISCHE TECHNIKEN:
Spiegeln, Ich-Botschaften, Lösungsorientierung.
- ! INNERE RUHE BEWAHREN:
Bewusst atmen, klare Stimme, ruhige Körpersprache.
- ! SELBSTREFLEXION:
Erkennen Sie, wie Sie auf diese Typen reagieren, und bleiben Sie ruhig und sachlich.



7

Nein sagen leicht gemacht



8


STRATEGIE

Wertschätzung zeigen	<ul style="list-style-type: none"> • Interesse an der Person • Verständnis signalisieren • Sich entschuldigen (wenn es Sinn macht) • Bedauern ausdrücken
Klares Nein formulieren und begründen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht um den heißen Brei herumtanzen • Kurz und bündig • Ehrliche Begründung wenn passt
Alternativen anbieten bzw. um Verständnis bitten	<ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie Zeitangaben • Sprechen Sie Gefühle an

9

Was bedeutet "Grenzen setzen"?

- ✓ Eine klare Linie definieren und kommunizieren:
Bis hierher und nicht weiter.
- ✓ Auf die eigenen Bedürfnisse achten.
- ✓ Nicht immer zur Verfügung stehen.



Wo wird es Zeit für Sie, Grenzen zu setzen?
Was hält Sie davon ab?

10

Konfliktmuster - Formen der Auseinandersetzung

- **Direkter Angriff:** mit Worten, Taten oder körperlicher Gewalt.
- **Indirekter Angriff:** durch Provokation, Zynismus, lächerlich machen
- **Eine höhere Instanz hinzuziehen:** Polizei, Richter, Eltern,...
- **Kontaktabbruch, Liebesentzug**
- **Verdrängen:** in sich hinein fressen, Alkohol trinken

AP

11

ÜBUNG *Mein Konfliktmuster*

Wie sind Sie als Kind mit Konflikten umgegangen? Was war typisch für Sie?
Welches Muster hat Ihr Vater praktiziert, welches Ihre Mutter?
Was haben Sie davon übernommen?
Was haben Sie vielleicht ganz gezielt nicht für sich übernommen und was machen Sie heute anders?
Wie ist heute Ihr Konfliktmuster?

AP

12

Meine Trigger:

Welche Situationen machen mich ungeduldig, defensiv oder unsicher?



13

Stress - Gefühle - Konflikte

- » In Stresssituationen gibt es keine rationalen Entscheidungen und keine Vernunft
- » Die Handlungen, Reaktionen und Aussagen sind nicht mehr kopfgesteuert, sondern hoch emotional.
- » Die Betroffenen verhalten sich wie Kinder im Kindergarten.

ÜBUNG

Denken Sie an eine Konfliktsituation (am besten in der Familie).

- Wie alt waren Sie wirklich in dieser Situation?
- Was war der Trigger?

AP

14

Was sind meine Stresssignale?

- Körperlich (Herzrasen, Enge)
- emotional (Ärger, Hilflosigkeit)
- mental (Schnellurteilen)



15

Gefahrensituation



16

*Gefahrensituation
eskaliert....*



17

Sympathikus

➔ Leistungssteigerung in psychischen und physischen Belastungssituationen

KAMPF ODER FLUCHT

- ✓ Stärkere Durchblutung der Muskulatur
- ✓ Steigerung der Atemfrequenz
- ✓ Erhöhung des Herzschlages
- ✓ Weitung der Bronchien
- ✓ Schweißproduktion nimmt zu



18

Sympathikus

➔ **ADRENALIN, NORADRENALIN**
direkt in den Blutkreislauf, schnelle Bereitstellung von Brennstoffen, schnell wieder abgebaut

➔ **CORTISOL**
steigert den Blutzuckerspiegel, schwächt das Immunsystem nur durch Aktivität reduziert

19

Parasympathikus

➔ Regeneration und Aufbau von körperlichen Reserven

ENTPANNUNGSREAKTION

- ✓ Verlangsamt den Herzschlag
- ✓ senkt Atemfrequenz
- ✓ aktiviert Verdauungssystem



20

IMPORTANT

Es ist für das Gehirn unerheblich ob die Gefahr real oder nur erinnert, erwartet oder ausgedacht ist

Chronischer Stress schädigt jene Teile des Gehirns die für Konzentration und Erinnerung zuständig sind.

21

EXAMPLE Gedanken - Gefühle - Modell

Umstand
(z.B. Wetter - ist für alle gleich)

<p>Gedanke (z.B. die Sonne scheint, das mag ich)</p> <p>Gefühl (z.B.: Freude, Motivation)</p> <p>Handlung (z.B. Ich gehe raus, mache Sport)</p> <p>Resultat z.B.: Ich fühle mich gut</p>	<p>Gedanke (z.B. die Sonne scheint, das mag ich nicht)</p> <p>Gefühl (z.B. grantig)</p> <p>Handlung (z.B.: Ich bleibe zu Hause und sehe fern)</p> <p>Resultat z.B.: Ich bin deprimiert.</p>
--	---


22

Gefühlsregulation

Bei einem Konflikt fühlen wir uns schnell angegriffen.
Der Körper setzt die typische Stressreaktion in Gang.

Wir schalten dann automatisch auf Verteidigung und nicht auf friedliche Auseinandersetzung.

Wir können unser Grundprogramm der biologischen Reflexe nicht loswerden - aber wir können lernen Sie zu regulieren.




AP

23

Gefühlsregulation - so geht's

1. Bewusst machen: es geht nicht um Leben oder Tod
2. Kurz innehalten, durchatmen
3. Erkennen, welcher Alarmknopf / Trigger gerade gedrückt wird
4. Das eigene Denken & Handeln mit kritischem Abstand betrachten
5. Wie könnte ich noch reagieren, als mit Ärger und Konfrontation?

WICHTIG: Die eigenen Trigger kennen.




AP

24

Atemübungen

BAUCHATMUNG
3-TEILE ATMUNG
3-5 ATMUNG
WECHSELATMUNG




25

Frühwarnsignale für aufkommende Konflikte

Typische Frühwarnsignale bei einem selbst:

- „Was soll das jetzt schon wieder?“ (innerer Kommentar)
- Impuls, etwas „schnell abzuwürgen“
- Wille, die Situation zu ignorieren („Vielleicht hört das gleich auf...“)
- Körperliche Symptome




26

Konflikte frühzeitig entschärfen

Ansprechen, bevor es hochkocht:
„Ich merke, da ist gerade etwas Unzufriedenheit.
Worum geht es Ihnen genau?“

„Sofort-Druckablasser“:
kurze Pause oder Ortwechsel
deutlich langsamere Sprechgeschwindigkeit
offenes Körperdreieck (Hände sichtbar, entspannte Haltung)




27

Konflikte frühzeitig entschärfen

Aktives Zuhören:
Wiederholen, sortieren, beruhigen – ohne sich zu rechtfertigen.

Mini-Deeskalationsfragen:

- „Was brauchen Sie jetzt konkret?“
- „Wie können wir das hier gut lösen?“
- „Was ist Ihnen im Moment am wichtigsten?“



28

Grenzen setzen, ohne Konflikte zu verschärfen

- ✓ **Ich-Botschaften statt Du-Botschaften:**
„Ich kann das so nicht umsetzen“ statt „Sie verlangen Unmögliches“.
- ✓ **Klare Rahmenkommunikation:**
Zeit, Ablauf, Sicherheit – „Hier ist die Leitplanke.“
- ✓ **Souveräne Wiederholung (Broken-Record):**
Ruhig denselben Satz wiederholen, ohne sich provozieren zu lassen.
- ✓ **Sachlich bleiben, auch wenn der andere emotional wird.**

29

Techniken für akute Stressmomente

- **Bodenkontakt**
Ganz leicht Gewicht auf beide Füße, Stand verbreitern, Ausrichtung zur Person. → Sofort mehr Stabilität, weniger Stress.
- **Stimmlage als Stressbremse**
2 Töne tiefer sprechen, langsamer, klarer
→ beruhigt nachweislich beide Seiten.
- **Der unsichtbare Reset**
Kurze „mentale Trennung“:
„Das ist nicht gegen mich persönlich. Ich reagiere professionell.“
→ Schutz vor impulsiven Reaktionen.



30

Umgang mit schwierigen Emotionen

DIE 3-SCHRITTE-EMOTIONSREGULIERUNG

- **BEMERKEN:** „Aha, ich werde gerade wütend/gestresst.“
 - **BENENNEN:** „Das ärgert mich.“
 - **BEGRENZEN.** „Ich entscheide, wie ich reagieren möchte.“
- Sehr wirksam, weil Benennen die Amygdala beruhigt („Name it to tame it“).

31

Umgang mit schwierigen Emotionen

STRATEGIEN FÜR FREMDE EMOTIONEN

- **Lautstärke nicht spiegeln**
- **Raum geben, aber Grenzen klar kommunizieren**
- **Wertschätzend, aber bestimmt antworten**
- **Klären statt kämpfen:** „Was genau brauchen Sie jetzt?“

32

Stressreduktionsübungen für den Notfall



Der Bodenkontakt (Sofort-Erdung)

Bewusst Druck in beide Fußsohlen geben.

Körper spüren → Nervensystem beruhigt sich → Ärger sinkt.

Wirkt sofort stabilisierend, besonders im Stehen.



3-2-1-Fokus (Mini-Achtsamkeit in 15 Sekunden)

Benennen (innerlich):

- 3 Dinge, die ich sehe
- 2 Dinge, die ich höre
- 1 Körperempfindung

→ Unterbricht Ärgerwellen und holt dich ins Hier & Jetzt zurück.

33

Stressreduktionsübungen für den Notfall



Die „Langsamkeits-Intervention“

Alles für 5 Sekunden bewusst langsamer machen:

sprechen - bewegen - atmen

→ Durch Langsamkeit sinkt automatisch das Stressniveau, und Sie wirken souveräner.



Der Mikro-Muskel-Reset

Für 3 Sekunden Hände, Schultern, Kiefer anspannen → loslassen.

→ Nach dem Loslassen fällt die Spannung deutlich ab.

Man sieht es kaum, aber es wirkt stark.

34

Wie geht's?



35

Bleiben wir in Kontakt!



Facebook

<https://www.facebook.com/AngelikaPloyer.Beraterin>



LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/angelikaployer/>



Instagram

@nur_ich_sein

36