



1



2



3



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.

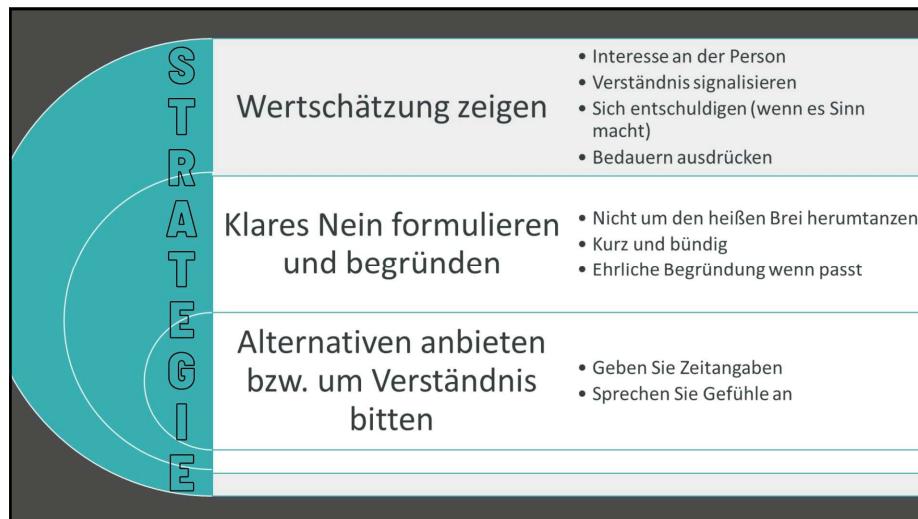


7

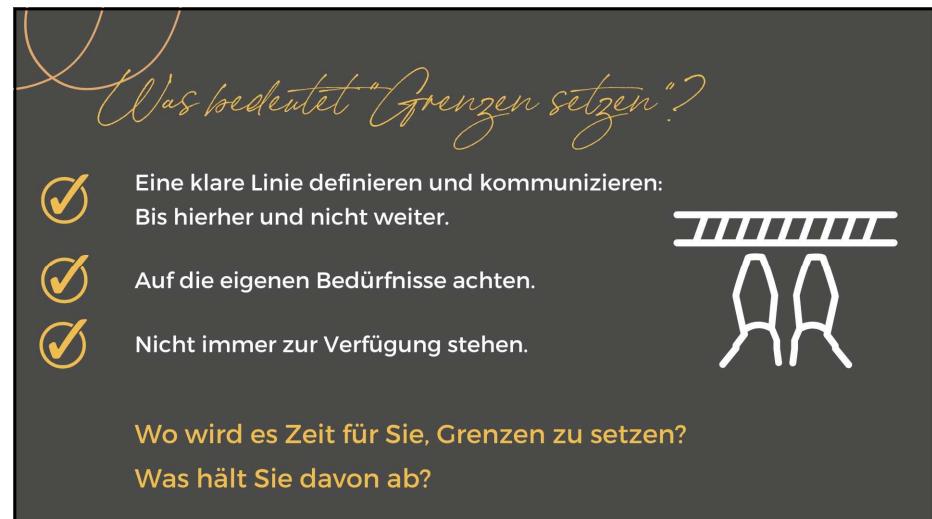


*Nein sagen leicht gemacht*

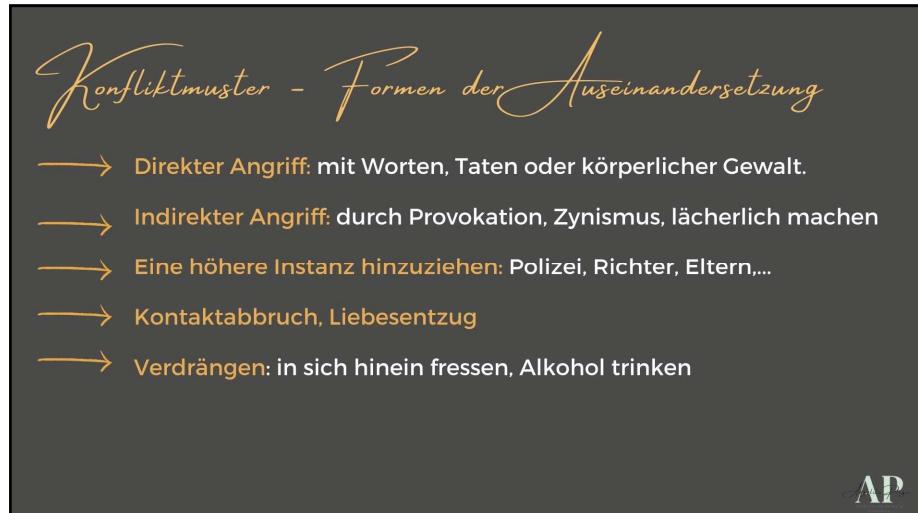
8



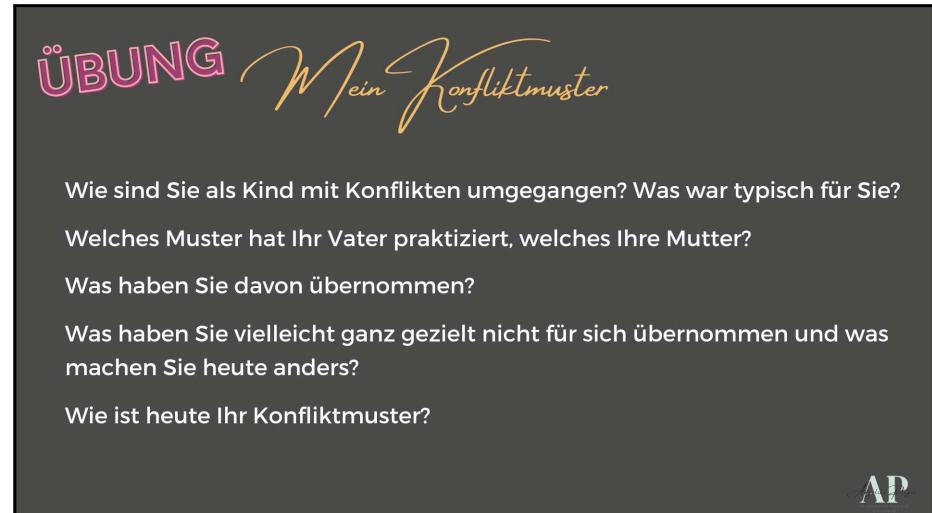
9



10



11



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



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)

**Gedanke**  
(z.B. die Sonne scheint, das mag ich)

**Gefühl**  
(z.B.: Freude, Motivation)

**Handlung**  
(z.B. Ich gehe raus, mache Sport)

**Resultat**  
z.B.: Ich fühle mich gut

**Gedanke**  
(z.B. die Sonne scheint, das mag ich nicht)

**Gefühl**  
(z.B. grantig)

**Handlung**  
(z.B.: Ich bleibe zu Hause und sehe fern)

**Resultat**  
z.B.: Ich bin deprimiert.

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 Körpedreieck (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  
 → Unterricht 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



35

*Bleiben wir in Kontakt!*

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

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

**Instagram**  
 @nur\_ich\_sein

36