



ZU DEINEM CHILLScore

Deine 6 Mini-Übungen

Eine pro Wegpunkt – für souveränere Konflikte im Alltag.

WAS IST DAS – UND WOFÜR?

Du hast gerade den **ChillScore** gemacht und weißt jetzt, wie dein Autopilot im Streit tickt – und wo dein größter Hebel liegt. Dieses Heft zeigt dir, wie du an genau diesen Stellen weiterkommst.

Sechs kleine, konkrete Übungen aus der Methode „**Streiten mit System**“ – je eine pro Wegpunkt, zum Ausprobieren diese Woche. Kein Theorie-Wälzer, keine guten Vorsätze. Handwerk zum Mitnehmen.

So nutzt du es: Fang bei der Übung zu deinem schwächsten Wegpunkt an (den hat dir dein Test genannt). Eine Übung pro Woche reicht völlig.

ÜBUNG 1 · WEGPUNKT 1

Worum es wirklich geht

Streit entzündet sich fast nie an dem, worum es wirklich geht. Der volle Mülleimer, der Ton, das dreckige Geschirr – das ist der Funke, nicht das Feuer. Darunter liegt ein Bedürfnis: nach Sicherheit, nach Zugehörigkeit, nach Wachstum. Die Emotion ist nur der Botschafter, der darauf zeigt.

DEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHEN

Wenn dich etwas ärgert, halt einen Moment inne – *bevor* du reagierst – und stell dir eine Frage: *Worüber ärgere ich mich hier eigentlich wirklich?* Nicht „der Müll steht schon wieder da“, sondern das Gefühl darunter: „Ich hab den Eindruck, das bleibt immer an mir hängen.“ Schreib den echten Satz einmal für dich auf, ehe du ihn aussprichst:

„Mir geht's eigentlich um ____.“

Symptom: „Kannst du nicht ein einziges Mal den Müll rausbringen?“

Worum's wirklich geht: „Ich möchte, dass wir uns die Alltagsdinge fair teilen – sonst fühl ich mich allein damit.“

MERKSATZ

Wer den echten Punkt kennt, streitet nicht mehr übers Symptom.

ÜBUNG 2 · WEGPUNKT 2

Den richtigen Ton treffen

Nicht jedes Gespräch ist gleich. Manchmal geht's um die Sache, manchmal um ein Kräfteressen, manchmal um einen echten Kampf. Wer diese Kategorien verwechselt, redet aneinander vorbei – antwortet sachlich, wo längst gestichelt wird, oder kämpft, wo eine Frage gereicht hätte.

DEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHEN

Beim nächsten Gespräch, das kippt, halt kurz inne und sortier: *Ist das gerade Sachfrage, Spielchen oder Kampf?* Wenn du merkst, es ist ein Spielchen (Sticheln, Punkte sammeln, Recht-haben-Wollen), steig bewusst aus und benenne es:

„Ich glaub, wir sticheln gerade. Wollen wir's lieber richtig klären?“

Mitspielen: „Ach, und du bist ja sooo perfekt.“ (das Spielchen wird härter)

Aussteigen: „Ich merk, wir kabbeln uns. Mir wär's ernst – worum geht's dir wirklich?“

MERKSATZ

Sortenrein bleiben. Wer die Kategorie erkennt, wählt den Ton – statt danebenzuliegen.

ÜBUNG 3 · WEGPUNKT 3

Wissen, was du willst

Die meisten gehen in ein heikles Gespräch mit einem diffusen „so geht das nicht weiter“ – und wundern sich, dass nichts Klares rauskommt. Wer nicht weiß, was er will, verliert das Gespräch, bevor der erste Satz fällt. Und meist gibt es zwei Ziele: ein offenes („fair aufteilen“) und ein verborgenes („endlich gesehen werden“).

DEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Bevor du das nächste heikle Gespräch führst, beantworte dir schriftlich eine Frage:

Was will ich am Ende konkret haben?

Nicht „weniger Streit“ (das ist ein *Weg-von*), sondern ein *Hin-zu*: „dass wir den Abwasch fest aufteilen.“ Ein Ziel, eine Scheibe – nicht fünf Themen auf einmal.

Weg-von, diffus: „Ich will nicht immer die Dumme sein.“

Hin-zu, konkret: „Ich möchte, dass wir die Woche fest aufteilen – Montag bis Mittwoch du, den Rest ich.“

MERKSATZ

Ein klares Ziel ist der halbe Weg. Ziel auf eine Scheibe, nicht aufs ganze Büfett.

ÜBUNG 4 · WEGPUNKT 4

Es klar ansprechen – die 4-Takt-Methode

Der erste Satz entscheidet, ob ein Gespräch trägt oder kippt. Deshalb baust du ihn *vorher* – nicht im Affekt. Vier Takte, in genau dieser Reihenfolge, dann Stille.

DEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Nimm eine Sache, die dich nervt, und formulier den ersten Satz vorher in vier Takten:

1. **Sache** – die nackten Fakten, als Ich-Botschaft: „Das Geschirr stand drei Tage.“
2. **Folge** – die konkrete, direkte Folge: „Ich hab dann abends zusätzlich abgewaschen.“
3. **Gefühl** – was es mit dir macht: „Das nervt mich ehrlich.“
4. **Tun** – dein klarer Wunsch, ohne Weichmacher: „Ich möchte, dass wir's abends gemeinsam machen.“

Und dann: **Stille**. Aushalten. Der andere ist am Zug.

MERKSATZ

Sache → Folge → Gefühl → Tun → Stille. Der Reihenfolge vertrauen.

ÜBUNG 5 · WEGPUNKT 5

Ruhig bleiben, wenn der andere blockt

Du sprichst etwas an – und zack, macht dein Gegenüber dicht: „Typisch, immer ich.“ In dem Moment entscheidet sich alles. Widerstand ist kein Angriff, sondern ein Ratgeber: Er zeigt, dass gerade ein Bedürfnis unter Druck steht. Und du heilst niemanden aus der Ferne – du bleibst auf Augenhöhe.

DEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Zwei Dinge: Erstens – wenn jemand blockt, erklär nicht lauter, sondern frag ruhig: „Was ist gerade bei dir los?“ Zweitens – wenn du etwas kritisierst, bitte um ein *konkretes Verhalten*, nicht um einen anderen Menschen.

Seinsmerkmal (heilt niemanden): „Sei endlich mal zuverlässig.“

Verhaltensbitte (machbar): „Sag mir bitte bis Donnerstag Bescheid, ob's klappt.“

MERKSATZ

Widerstand sinkt, wenn er sich gesehen fühlt – nicht, wenn du drückst.

ÜBUNG 6 · WEGPUNKT 6

Dranbleiben, bis es hält

Die meisten Gespräche verpuffen nicht im Streit, sondern danach – weil niemand nachfasst. Eine Einigung ohne Verbindlichkeit ist ein Vorsatz, kein Ergebnis. Der letzte Wegpunkt ist der unspektakulärste und der wirksamste.

DEINE ÜBUNG FÜR DIESE WOCHE

Nach deinem nächsten klärenden Gespräch halt eine Sache fest – schriftlich, in einem Satz: **Wer macht was bis wann?** Und trag dir in drei, vier Tagen einen kurzen Check ein: „Läuft's?“ Ein Satz Rückmeldung reicht – auch ein „läuft“ ist Gold wert.

Unverbindlich: „Ja, machen wir dann anders.“ (verpufft)

Verbindlich: „Du übernimmst Mo–Mi, ich Do–So. Wir schauen Sonntag kurz, ob's passt.“

MERKSATZ

Ein Gespräch klärt nichts, wenn danach niemand nachfasst. Nachfassen ist der Königspfad.

Diese Übungen sind ein erster Schritt aus „Streiten mit System“ von Christoph Maria Michalski. Wenn du das ganze Handwerk lernen willst: Buch, Podcast und Online-Kurs findest du auf streiten-mit-system.de.