



# Wie streite ich eigentlich?

Ein kurzer Selbstcheck für dein Streitprofil

---

Konflikte hat jeder. Die Frage ist: Wie gehst du mit ihnen um? Dieser Check hilft dir, dein eigenes Streitprofil zu erkennen. Ohne Wertung, ohne richtig oder falsch. Kreise die Nummer der Antwort ein, die am ehesten auf dich zutrifft. Die Nummern brauchst du später für die Auswertung.

## Wenn ein Konflikt aufkommt, ist mein erster Impuls ...

- 1 ... sofort klären, auch wenn der Moment nicht ideal ist.
- 2 ... abwarten, ob es sich von selbst löst.
- 3 ... nachzufragen, was beim anderen gerade los ist.
- 4 ... erst mal in mich hineinhorchen, was das mit mir macht.

## Wenn ich wütend bin, ...

- 5 ... grüble ich lange, bevor ich überhaupt reagiere.
- 6 ... spreche ich direkt aus, was mich stört.
- 7 ... sage ich lieber nichts, damit ich nichts bereue.
- 8 ... suche ich das Gespräch, sobald ich mich beruhigt habe.

## Kritik an mir ...

- 9 ... weise ich meistens zurück, ich sehe das oft anders.
- 10 ... versuche ich als Information zu nutzen.
- 11 ... überhöre ich lieber, das spart Ärger.
- 12 ... beschäftigt mich lange, manchmal zu lange.

## In einer hitzigen Auseinandersetzung ...

- 13 ... verliere ich manchmal den Faden, weil mich die Situation überfordert.
- 14 ... behalte ich meinen Standpunkt, bis ich überzeugt bin.
- 15 ... gebe ich oft nach, um den Frieden zu wahren.
- 16 ... versuche ich, beide Seiten zu verstehen.

## Wenn etwas zwischen mir und jemandem im Raum steht, ...

- 17 ... spreche ich es sofort an, manchmal etwas zu direkt.
- 18 ... warte ich, ob es von allein wieder verschwindet.
- 19 ... überlege ich tagelang, wie ich es ansprechen könnte.
- 20 ... suche ich einen guten Moment, um es zu klären.



### **Meine Gefühle im Konflikt ...**

- 21 ... kenne ich selbst nicht immer genau.
- 22 ... kommen schnell raus, manchmal zu schnell.
- 23 ... zeige ich nicht gern, das macht mich zu verletzlich.
- 24 ... versuche ich klar auszusprechen.

### **Nach einem Streit ...**

- 25 ... ist für mich die Sache erledigt, sobald wir geredet haben.
- 26 ... brauche ich lange, bis ich loslassen kann.
- 27 ... tue ich, als wäre nichts gewesen.
- 28 ... schaue ich, was ich beim nächsten Mal anders machen kann.

### **Wenn zwei Leute gleichzeitig reden und sich unterbrechen ...**

- 29 ... ziehe ich mich innerlich zurück.
- 30 ... rede ich einfach lauter.
- 31 ... versuche ich, Struktur ins Gespräch zu bringen.
- 32 ... verstumme ich und denke später über alles nach.

### **Ein Konflikt, der schon länger schwelt, ...**

- 33 ... den spreche ich an, auch wenn es unbequem wird.
- 34 ... den lasse ich lieber ruhen, bevor ich ihn aufrühre.
- 35 ... der geht mir immer wieder durch den Kopf.
- 36 ... den nehme ich mir bewusst vor, Schritt für Schritt.

### **Wenn ich an meinen letzten großen Streit denke, ...**

- 37 ... wünschte ich, ich hätte mehr gesagt.
- 38 ... wünschte ich, ich hätte mehr geschwiegen.
- 39 ... frage ich mich bis heute, ob alles meine Schuld war.
- 40 ... überlege ich, was ich daraus mitnehme.



# Dein Streitprofil

## Schritt 1: Auswerten

Kreise alle Nummern deiner bevorzugten Antworten ein. Nun zähl die Kreise pro Typ und trag die Anzahl (0 bis 10) ein.

Die Typen	Deine Nummern	Anzahl
Die Aussitzerin	2, 7, 11, 15, 18, 23, 27, 29, 34, 38	
Der Kurzschluss	1, 6, 9, 14, 17, 22, 25, 30, 33, 37	
Die Kreislerin	4, 5, 12, 13, 19, 21, 26, 32, 35, 39	
Der Werkler	3, 8, 10, 16, 20, 24, 28, 31, 36, 40	

Die Typen sprechen alle (m, w, d) Geschlechter gleichermaßen an, unabhängig welches Geschlecht ich verwendet habe.

## Schritt 2: Dein Profil verstehen

Je höher die Zahl (0–10) umso ausgeprägter ist dieser Typ in deinem Profil. Lies vor allem deine zwei stärksten Typen. Jeder Konflikttyp steht für ein bestimmtes Verhalten, das sowohl Chance als auch Risiko mit sich bringt. Deine Präferenzen zeigen, wo dein Werkzeugkoffer schon gut gefüllt ist und wo du eventuell noch nachjustieren kannst.

### Die Aussitzerin

**Chance** Du sorgst für Ruhe und eskalierst nicht. Du gibst Situationen Zeit und bewahrst oft den Frieden, wenn andere längst laut geworden wären.

**Risiko** Manchmal bleibt zu viel ungesagt. Konflikte, die du aussitzt, verschwinden selten ganz. Sie sammeln sich an, bis es irgendwann doch knallt oder die Beziehung leise bröckelt.

### Der Kurzschluss

**Chance** Du bringst Dinge auf den Tisch. Bei dir weiß man, woran man ist. Du sprichst aus, was andere schlucken, und sorgst dafür, dass Konflikte nicht ewig schwelen.

**Risiko** Dein Tempo. Wenn die Reaktion schneller ist als der Gedanke, trifft sie manchmal daneben. Worte, die im Affekt fallen, lassen sich schwer zurücknehmen.

### Die Kreislerin

**Chance** Du nimmst Konflikte ernst und dich selbst auch. Du denkst nach, hinterfragst, willst verstehen, was wirklich los ist. Diese Tiefe ist eine echte Stärke.

**Risiko** Dein Gedankenkarussell. Wenn das Grübeln kein Ende findet, kostet es Kraft und führt selten zu einer Lösung. Manchmal wäre raus damit hilfreicher als noch eine Runde im Kopf.

### Der Werkler

**Chance** Du gehst Konflikte aktiv an. Du fragst nach, hörst zu, suchst nach Wegen. Du behandelst den Streit als etwas, mit dem man arbeiten kann, nicht als Katastrophe.

**Risiko** Auch hier steckt eine Gefahr. Wer immer der oder die Verständnisvolle ist, vergisst manchmal die eigenen Grenzen. Nicht jeder Konflikt ist deiner, und nicht jeden musst du lösen.



## Mehrere Typen gleich stark?

Das ist nicht ungewöhnlich. Womöglich entscheidest du sehr situationsabhängig. Die meisten Menschen sind kein reiner Typ. Deine stärksten Ausprägungen zeigen dir, wie du am häufigsten reagierst.

## Eine Frage zum Weiterdenken

---

Bist du überall – also in allen Lebensbereichen – gleich? Die wenigsten sind es. Viele Menschen streiten in der Arbeit ganz anders als zu Hause. Wer im Büro klare Kante zeigt, sitzt in der Beziehung vielleicht alles aus. Wer mit Freunden locker Konflikte klärt, grübelt in der Familie tagelang.

Gehe die vier Lebensbereiche durch. Welcher Typ bist du wo? Schreib den Typ dazu oder ein paar Stichworte. Ganz wie du magst. Du kannst die Fragen auch für den jeweiligen Lebensbereich noch einmal beantworten und dich vom Ergebnis überraschen lassen.

<b>In der Arbeit</b>	
<b>In der Beziehung</b>	
<b>In der Familie</b>	
<b>Unter Freunden</b>	

Wenn dir hier Unterschiede auffallen, dann hast du gerade etwas Wichtiges entdeckt: Dein Konfliktverhalten ist kein fester Charakterzug. Es ist erlernt, und es lässt sich verändern. Was in einem Lebensbereich schon gut klappt, kannst du auch in einen anderen mitnehmen.

Kein Profil ist ein Urteil. Und kein Profil ist für immer. Wenn du merkst, dass in deinem Werkzeugkoffer etwas fehlt oder er zwar voll, aber ungeordnet ist, dann kannst du hier mit der Feinjustierung beginnen.

Je besser dir bewusst ist und du verstehst, wie du tickst, umso besser kannst du deine Stärken nutzen und deine Stolpersteine umgehen.