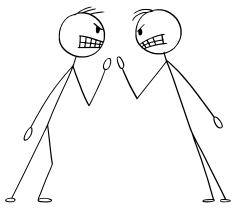
Warum wir so streiten, wie wir streiten

Was dein Nervensystem damit zu tun hat – und welche Überlebensstrategien dahinterstecken.



Wenn wir streiten, sind wir oft nicht mehr „wir selbst".
Plötzlich sagen wir Dinge, die wir so nie sagen wollten.
Oder wir schweigen. Ziehen uns zurück. Werden kalt. Werden laut.
Das hat mit deinem **autonomen Nervensystem** zu tun – und mit dem, was du in deinem Leben über Nähe, Sicherheit und Schutz gelernt hast.

🧠 Was passiert in deinem Nervensystem?

Dein Nervensystem reagiert **nicht logisch**, sondern **schnell und automatisch.**
Es scannt jede Situation unbewusst:
„Bin ich hier sicher?"
„Werde ich verstanden?"
„Droht Gefahr?"

Wenn dein System „Bedrohung" wahrnimmt – selbst eine emotionale Bedrohung wie ein Vorwurf, ein abwertender Blick oder Schweigen –, dann schaltet es in **Überlebensmodus.**
Die Folge: Stressreaktionen.

➡️ Herzrasen, Anspannung, Druck im Körper, Tunnelblick
➡️ Gedankenrasen, Bewertung, alte Muster springen an

🛡️ Welche Überlebensstrategien zeigen sich dann?

Die Reaktionen im Streit sind oft **strategische Schutzreaktionen**, die du irgendwann gelernt hast – weil sie funktioniert haben.
Man nennt sie auch „Überlebensstrategien", weil sie helfen, emotionale Not zu regulieren.

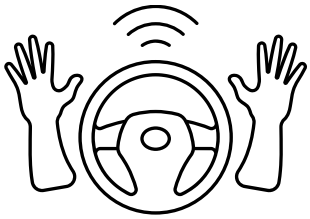
Typische Reaktionsmuster:

Angriff (Fight): laut werden, kontrollieren, unterbrechen, dominieren
→ Schutz vor Ohnmacht oder Nicht-Gehört-Werden
Flucht (Flight): das Thema wechseln, sich ablenken, weglaufen
→ Schutz vor Überforderung oder Eskalation
Rückzug (Freeze): innerlich zumachen, schweigen, „zumachen"
→ Schutz vor Schmerz oder Abwertung
Anpassung (Fawn): zustimmen, nachgeben, Konflikt vermeiden
→ Schutz vor Ablehnung oder Alleinsein

➡️ Diese Strategien sind **nicht falsch.**
Sie zeigen, dass du gelernt hast, dich zu schützen –
und dass dein System blitzschnell versucht, dich vor Schmerz zu bewahren.

🔁 Autopilot: Wie Streit beginnt – und sich verselbständigt

Viele Konflikte laufen wie eine Schleife ab. Ohne dass du es merkst, passiert Folgendes:



1. **Ein Auslöser:**
   – ein bestimmter Tonfall
   – ein genervter Blick
   – eine alte Formulierung („Schon wieder hast du…“)

2. **Eine Reaktion:**
   Dein Nervensystem springt an. Vielleicht fühlst du dich verletzt, übergangen, nicht gesehen. Du gehst in den Schutzmodus.

3. **Eine Gegenreaktion:**
   Der andere spürt deine Reaktion – und reagiert ebenfalls aus seinem eigenen Schutz heraus: mit Rückzug, Vorwurf oder Verteidigung.

➡️ So entsteht der Autopilot.

Ein automatisches Reaktionsmuster, das euch immer wieder in denselben Streit zieht – obwohl ihr euch eigentlich nach Verbindung sehnt.

🤍 Was hilft?

Zu erkennen, **was in dir passiert,** wenn du streitest, ist ein erster, mutiger Schritt.
Denn wenn du dich selbst erkennst – nicht um dich zu bewerten, sondern um dich zu verstehen –
dann kannst du beginnen, neue Wege zu wählen:

- **Einatmen,** bevor du antwortest.
- Eine **Pause** einfordern, wenn du überflutet bist.
- Dich **mitteilen**, statt dich zu verteidigen.
- Deine Schutzstrategie **würdigen** – und dann behutsam verlassen.

5 Wege aus dem Streit-Autopiloten

Hier findest du fünf konkrete Mikro-Strategien, die dir im Konflikt helfen können. Wähle 1–2 aus, die du ausprobieren willst – **nicht perfekt, sondern neugierig.**
Fragen zur Selbstreflexion:

1. **Welche Strategien möchte ich ausprobieren – und in welcher Situation?**

– Beispiel: „Ich möchte bei Überforderung eine klare Pause ansagen."
Beispiel: „Ich will lernen, meine Anspannung zu benennen, bevor ich laut werde."

2. **Was wäre ein kleiner erster Schritt für mich?**

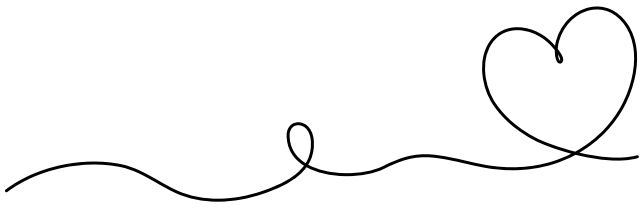
– Beispiel: „Ich schreibe mir vorher einen Satz auf, den ich in der Situation sagen könnte."
– Beispiel: „Ich übe, im Streit nicht zu erklären – sondern mein Gefühl zu benennen."

3. **Wie kann ich mich selbst darin unterstützen, dran zu bleiben?**

– Beispiel: „Ich notiere nach einem Streit, was gut geklappt hat – statt nur auf Fehler zu schauen."
– Beispiel: „Ich erinnere mich daran, dass Veränderung Zeit braucht – und dass ich übe."

All das ist möglich. Nicht sofort. Aber Schritt für Schritt.

Wenn du mehr darüber wissen möchtest und tiefer einsteigen willst - ist der **Kurs "Wenn Gespräche keine Nähe mehr schaffen"** - genau der Richtige für dich!



www.die-Kompass-Akademie.de
Für Paare, Einzelne und Fachpersonen
Beziehung beginnt im Nervensystem – und wächst durch Sicherheit.