

Der Repair-Prozess

Vielleicht kennst du das: Eben ist noch alles harmonisch – und plötzlich beginnt es im Getriebe zu knirschen. Ein Missverständnis, eine Meinungsverschiedenheit, und schon beginnt das Recht-haben-Wollen: „Aber du... aber du hast... und ich wollte doch nur...“ Beide verstecken sich in der Opferrolle und schießen mit Vorwürfen aufeinander.

Genau hier setzt der Repair-Prozess an. Ich bin überzeugt: Würden wir das schon Kindern im Kindergarten zeigen – statt „Jetzt gebt euch die Hand und entschuldigt euch“ (was in Wahrheit nichts verändert) –, würden wir eine andere Welt erleben. Denn wer konfliktfähig wird, wird im nächsten Schritt auch demokratiefähig. Deshalb üben wir, so unperfekt wir dabei sind – ein unperfekter Repair ist immer noch besser als Schwamm drüber.

Er besteht aus zwei Teilen: Im **Feedback Wheel** sprichst du in vier Schritten aus, was dich bewegt. Beim **Responsive Listening** – dem anspruchsvolleren Teil – hörst du wirklich zu.

TEIL 1

Feedback Wheel

Wenn du etwas ansprichst

- ☐ **Was ich gesehen/gehört habe**
Nur die Fakten. Wie eine Kamera.
- ☐ **Was ich mir darüber erzählt habe**
Meine Geschichte. Nicht die Wahrheit.
- ☐ **Wie ich mich dabei fühle**
Das echte Gefühl darunter. Ohne Vorwurf.
- ☐ **Was ich mir jetzt wünsche**
Konkret. Positiv formuliert.

TEIL 2

Responsive Listening

Wenn du zuhörst

- ☐ **Ich höre das Gefühl dahinter**
Nicht jedes einzelne Wort.
- ☐ **Ich übernehme, was an der Rückmeldung stimmt**
Verantwortung statt Verteidigung.
- ☐ **Ich entschuldige mich echt**
Kein "Sorry, aber...".
- ☐ **Ich verpflichte mich zu einer konkreten Veränderung**
Ein Wunsch, den du wirklich umsetzt.

„Do you want to be right, or do you want to be married?“

— Terry Real

UND WIE GEHT'S WEITER?

Ein kleiner Teil der Integralen Entwicklungspädagogik®

Der Repair-Prozess ist nur ein Baustein von vielen. Wenn du tiefer einsteigen willst, begleite ich dich im **Basislehrgang Entwicklungspädagogik**.



Hanna Pessl

Pädagogin, Unternehmerin, Mama von zwei Kindern. Nach Jahren als Volksschullehrerin und Kinderyoga-Pädagogin gründete Hanna 2020 die Integrale Entwicklungspädagogik® – mittlerweile haben über 1.000 Pädagog*innen im DACH-Raum bei ihr gelernt.

„Ich bin davon überzeugt: Wenn wir Kindern schon im Kindergarten Konfliktpotenzial und Konfliktkompetenz beibringen, wachsen daraus mündige, demokratische Bürger*innen heran – verantwortungsbewusst und beziehungsfähig.“

— Hanna Pessl

BASISLEHRGANG

Integrale Entwicklungspädagogik®

Von Oktober 2026 bis April 2027 begleite ich dich Schritt für Schritt durch die Entwicklungsstufen des Menschseins – für mehr Selbstwirksamkeit, echtes Verständnis für dich selbst und andere, und einen bewussteren Umgang mit Konflikten und Beziehungen im Alltag. Der Basislehrgang ist für dich, egal ob du selbst mit Kindern oder Erwachsenen arbeitest oder einfach nur dich selbst und deine Beziehungen besser verstehen willst. Du bekommst konkrete Werkzeuge wie den Repair-Prozess aus dieser Checkliste – und wirst Teil einer wachsenden Gemeinschaft von mittlerweile über 1.000 Menschen, die diesen Weg schon gegangen sind.

EARLY-BIRD • GÜLTIG BIS 30.9.2026

Online ab **€2.300** statt €2.850 (Basislehrgang) – oder gleich der komplette Diplomlehrgang ab **€3.300** statt €3.850. Ratenzahlung ab €210/Monat möglich.

Klingt das nach dir?

Hol dir dein Infopaket

hannapessl.com/infobroschuere-integrale-entwicklungspaedagogik/infopaket