

# Konflikte

## konstruktiv gestalten

ein Workshop mit

# Maren Becker

Therapeutin, Coach, Trainerin

[www.marenbecker.de](http://www.marenbecker.de)

## Wenn die Temperatur steigt - 6 Tipps zum Runterkühlen

### 1. Gefühl ansprechen

Dem Gegenüber authentisch mitteilen, was gerade los ist: z.B.: „Ich fühle gerade, wie es in mir hochkocht. Ich hab Angst, daß ich etwas sagen könnte, was nur meinem Ärger entspringt.“

### 2. Innehalten

Augen schließen und ein paar Minuten einfach nur atmen, dann innerlich die Frage stellen: „Was würde uns im Moment weiterbringen?“

### 3. Focus umlenken

gemeinsam ein kurzes Brainstorming machen, zu dem was uns verbindet und wo wir hinwollen

### 4. Pause

wenn Verschieben nicht geht: aktuelle Situation verlassen und Gegenüber authentisch das eigene Gefühl mitteilen und Gesprächspause von 15 Minuten vorschlagen – in dieser Zeit (nach Marshall Rosenberg):

- Tief atmen + körperlich bewegen
- wenn möglich stimmlich ausdrücken
- alle (auch destruktiven/gewalttätigen) Gedanken innerlich zulassen

### 5. Power Poses

gemeinsam für 2 Minuten eine der 3 Posen einnehmen

### 6. Termin Verschieben

Beteiligte um Verschiebung des Gespräches bitten mit dem Hinweis auf die empfundene Wichtigkeit und gleichzeitige Angst „zu platzen“

**ACHTUNG: keine wichtige Entscheidung treffen, wenn ich gerade rot sehe!**

# Das kleine 1x1

## 10 Tipps für die Prävention und den konstruktiven Umgang mit Konflikten

1. Mutig Unstimmigkeiten schnellstmöglich ansprechen.
2. Wirklich zuhören!
3. Unterschied von Beobachtung und Interpretation beachten und dabei Irrtümer/Missverständnisse als Ursache für Konflikte ernsthaft in Betracht ziehen/Meine Wahrheit ist meine Wahrheit, ein anderer sieht denselben Sachverhalt vielleicht ganz anders (Video-selektive Wahrnehmung).
4. Einfühlung zeigen und den anderen verstehen wollen – fragen statt feststellen.
5. Regelmäßig Einzahlungen auf Beziehungskonto: Wertschätzung zeigen + positive Eigenschaften benennen.
6. Ich-Botschaften statt Du-Botschaften verwenden.
7. Klarheit für sich selbst schaffen – was stört mich? Was wünsche ich mir stattdessen? Und wenn ich meinen Wunsch nicht erfüllt bekomme? Welche Konsequenzen hat das und bin ich bereit damit zu leben?
8. Gleichrangigkeit von Bedürfnissen anerkennen.
9. Einbinden Beteiligter in Entscheidungs- und Lösungsprozesse z.B. beim Festlegen von Zielen, Regeln etc.
10. Fehler gemacht? Stolz beiseite legen, Verantwortung übernehmen und sich entschuldigen!

# Was ist das Gute an Konflikten?

## 3 Ideen

1. Konflikte können sehr starke gesunde Bindungen und Vertrauen erzeugen  
z.B. Familienbande, Freunde, die schon viel miteinander erlebt haben, Kundenbindung
2. Konflikte können eine positive Entwicklung und Fortschritt begünstigen  
z.B. technische Neuentwicklungen als Ergebnis von Konflikten mit alten Lösungen,  
Gleichberechtigung als Ergebnis eines langen Konfliktes/Kampfes, von dem wir heute alle partizipieren
3. Konflikte können mein persönliches Wachstum fördern  
z.B. Lernen für sich einzustehen, bei Konfliktmuster = fragend anschauen, worauf mich das hinweisen will, was kann ich daraus lernen?

Robert Betz meint dazu, daß in einer Beziehungssituation das Konfliktgegenüber eigentlich eine Art Dienstleistung erbringt für mich, er nennt das auch den Arsch-Engel, der immer ein Geschenk für mich hat. Er zeigt mir z.B. Eigenschaften, die ich an mir selber ablehne, die einem Tabu unterliegen und trotzdem ein Teil von mir sind. Kann ich diesen Teil in mir annehmen, werde ich ein Stück heiler.

Wenn ich das verstanden habe, fällt der Arsch ab und der Engel bleibt. :-)

# Ich-Botschaften formulieren lernen

**Beispiel:** Ich bin verabredet. Mein Freund kommt nicht zum verabredeten Zeitpunkt. Als er endlich erscheint, empfangen Sie ihn mit dem Satz »Du hättest ruhig mal anrufen können, anstatt mich hier stundenlang hängen zu lassen. Rücksichtslosigkeit nenne ich das.«

Bitte finde nun eine Du-Botschaft aus einer von Dir erlebten Konfliktsituation, die Du umformulieren möchtest.

## 1. Beobachtung schildern

Wir waren heute um 15h verabredet. Um 16h bist Du hier eingetroffen. Das letzte Mal waren es ca. 45 Minuten, die ich auf Dich gewartet habe.

## 2. Gefühl mitteilen

Ich ärgere mich darüber, dass unsere Verabredung nicht zum vereinbarten Zeitpunkt stattfindet.

## 3. Sagen, was ich brauche und Bitte formulieren

Ich möchte mich auf Dich verlassen können. Kannst Du bitte das nächste mal pünktlich sein?