

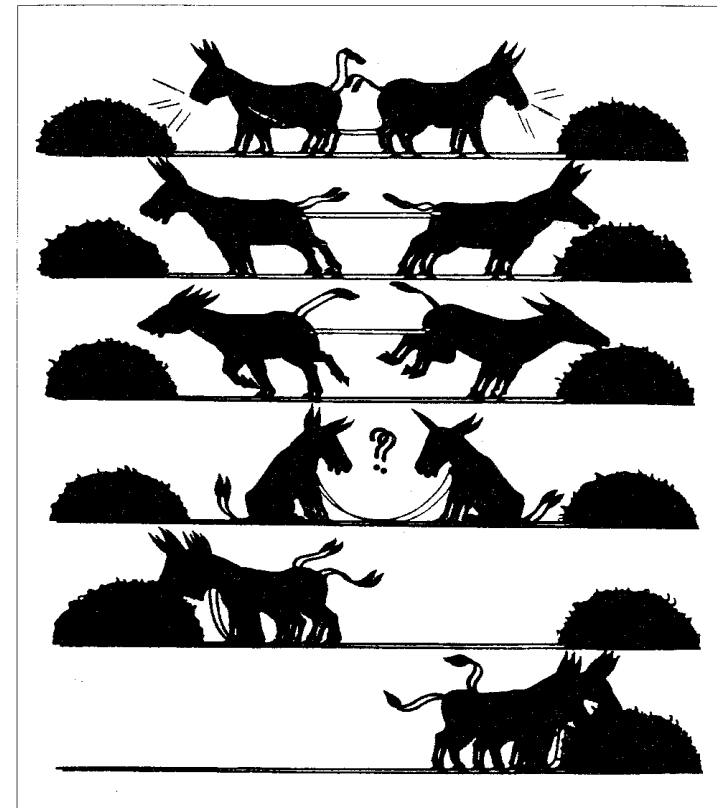
Konflikte

...ran an die Konflikte

Erste Vorbemerkung: Wenn Sie heute wieder nach Hause gehen, sind Sie Ihre Konflikte **nicht** los, Verfügen Sie über **keine Patentrezepte**, stehen Sie **nicht** über den Dingen.

Aber: Vielleicht gehen Sie in Zukunft etwas gelassener mit Konflikten um.

Dabei freue ich mich auf Ihre Unterstützung.
Also fragen Sie mich gerne etwas.
Unterbrechen Sie mich.
Denn ZUSAMMEN nachdenken ist die „halbe Miete“



Quelle: Walker 1995b

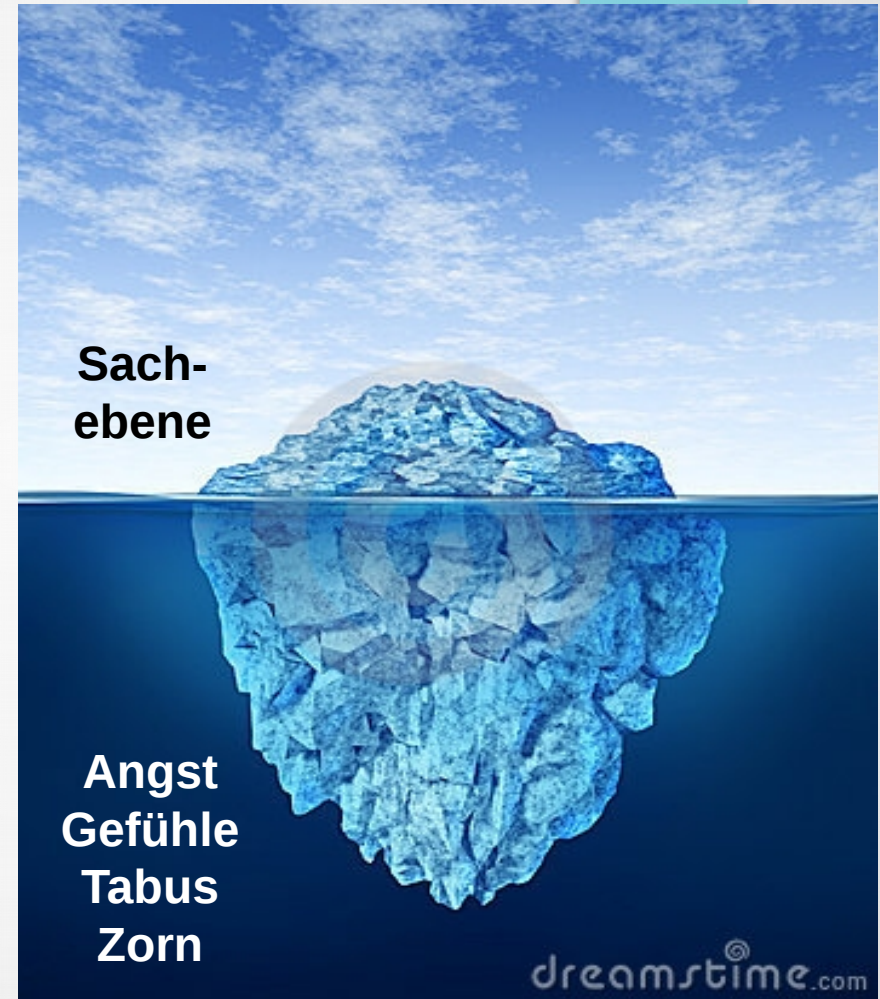
Konflikte gehören zum Leben, wie der Wind und der Regen zum Wetter.

- Konflikte sind nicht nur negativ
- Konflikte machen auf etwas aufmerksam
- Hinter jedem Konflikt stecken echte Gefühle
- In Konflikten verhalten wir uns anders
- Überwundene Konflikte zeigen Wege in die Zukunft

Konflikte

...eiskalt erwischt

- Konflikte finden immer auf beiden Ebenen zugleich statt.
- Es gibt kaum echte Konflikte auf der Sachebene.
- Ängste, Unsicherheiten, Wünsche, Gefühle, Tabus usw. bleiben häufig unausgesprochen und wirken so quasi im Verborgenen.
- Häufig dominiert die psychosoziale Ebene das Konfliktgeschehen.



Konflikte

Ursache von Konflikten

Konflikte entstehen nicht nur am Arbeitsplatz. Krach in der Familie, mit dem Partner, den Kindern und.....

Erstellen Sie bitte eine kleine Hitparade von Konfliktursachen.

- 1)
- 2)
- 3)

Konflikte

Ursache von Konflikten

Marshall Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation) sieht als Hauptursache aller Konflikte:

fehlende Wertschätzung.

Konflikte

Sehen

Was sehen Sie?

Beschreiben Sie bitte möglichst detailliert, was Sie sehen:



Sehen ohne zu bewerten. Die wahrscheinlich schwierigste intellektuelle Leistung, die ein Mensch erbringen kann.

- Sehen und sofort bewerten geht fast automatisch
- Diese Fähigkeit ermöglicht uns das Überleben
- Aber nicht alles was wir bewerten entspricht der Realität
- Menschen merken, wenn sie bewertet werden
- Konflikte sind wahrscheinlich

Wahrnehmen und Bewerten

...nicht zu bewerten ist (fast) nicht möglich



Alte Frau - junge Frau ?



Entscheide bei den folgenden Beispielen bitte, welcher der drei Sätze eine Beobachtung ausdrückt und welche eine Bewertung ausdrücken (Test: Wenn kein Widerspruch möglich ist, also z.B. "Das stimmt so aber nicht!", dann handelt es sich um eine wertfreie Beobachtung, da diese Tatsachen überprüfbar sind.)

- a) Diese Woche habe ich dich nicht beim Sport gesehen.
 - b) Diese Woche warst du ganz unsportlich.
 - e) Diese Woche hast du wohl keine Lust zum Sport
-
- a) Du hast dich am Mittwoch mit meinem Freund amüsiert.
 - b) Du bist am Mittwoch mit meinem Freund ins Kino gegangen.
 - e) Du warst am Mittwoch mit meinem Freund ganz schön lange weg

- a) Das Essen ist lecker
- b) Das Essen ist ungenießbar
- c) Das Essen ist völlig in Ordnung

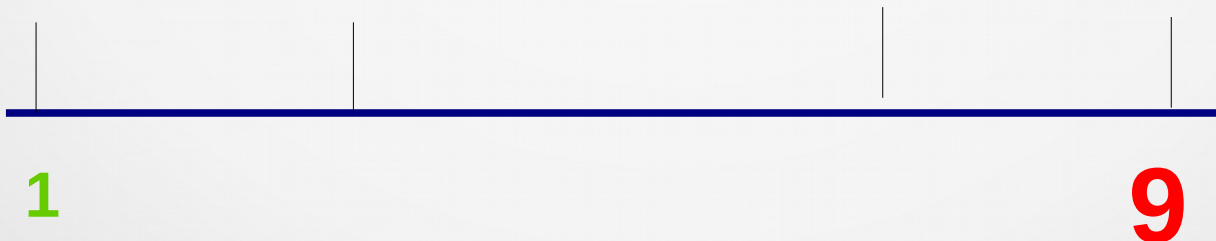
- a) Man kann doch nicht Hackbraten mit Steaks verwechseln.
- b) Sie haben sich mit meiner Bestellung vertan.
- c) Ich habe ein Steak bestellt und da ist ein Hackbraten auf meinem Teller

- a) Sie möchten ihren Urlaub zu Anfang der Ferien machen. Das ist leider nicht möglich.
- b) Sie haben keine Kinder. Warum wollen sie dann am Anfang der Ferien Urlaub machen?
- c) Wenn sie sich mal eher um die Urlaubsplanung gekümmert hätten, hätten wir jetzt keine Probleme.

Stellen Sie sich bitte einen Konflikt vor...

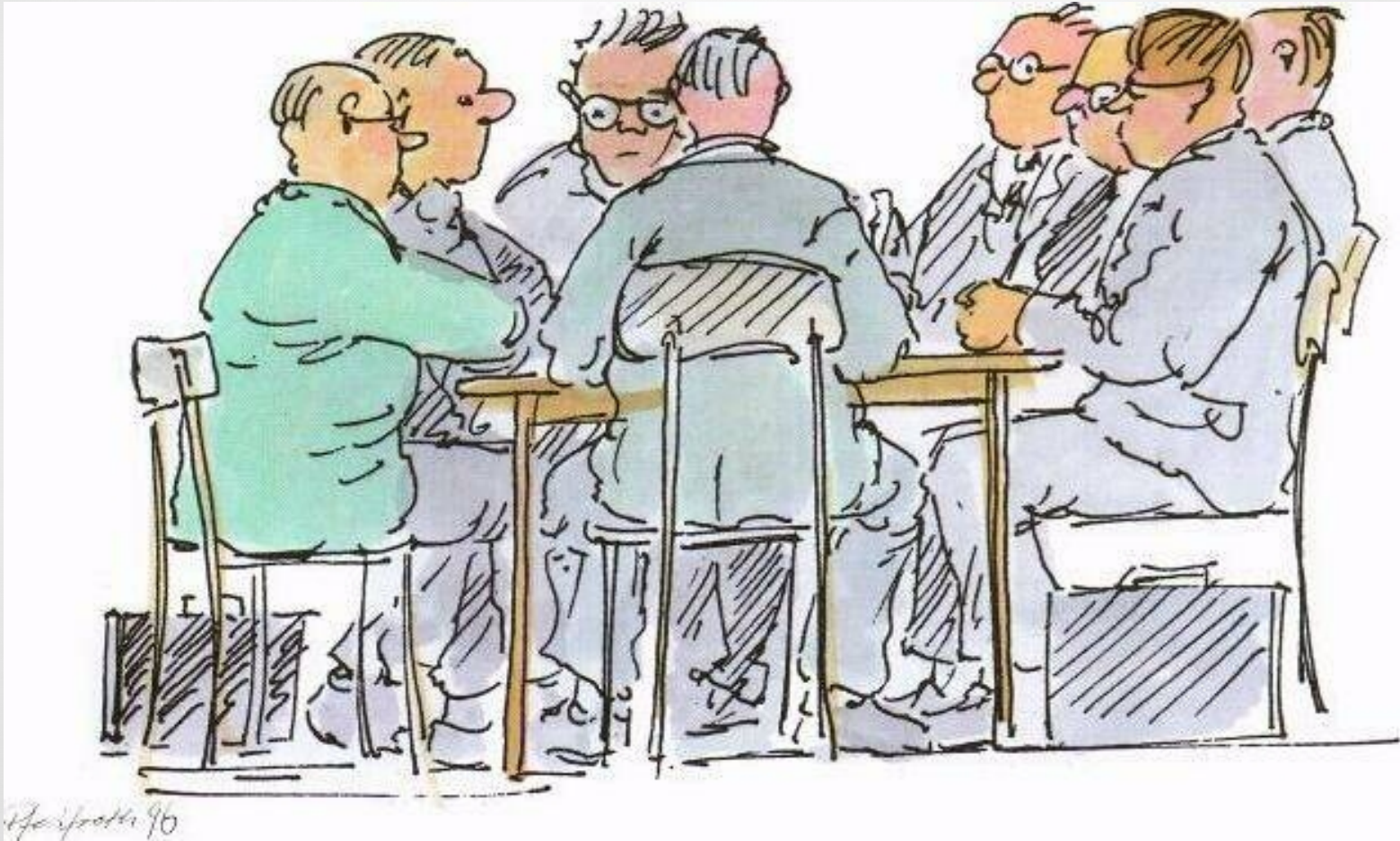
Vielleicht ein Streit mit einer Kollegin?
Zoff mit dem Partner, oder den Kindern?
Mit Vorgesetzten?

Bei einer Wertung von **1** = sehr wenig bis **9** = sehr heftig, wie würden Sie Ihren damaligen Konflikt heute einordnen ?



Konflikte

1. Verhärtung



Konflikte

2. Polarisierung



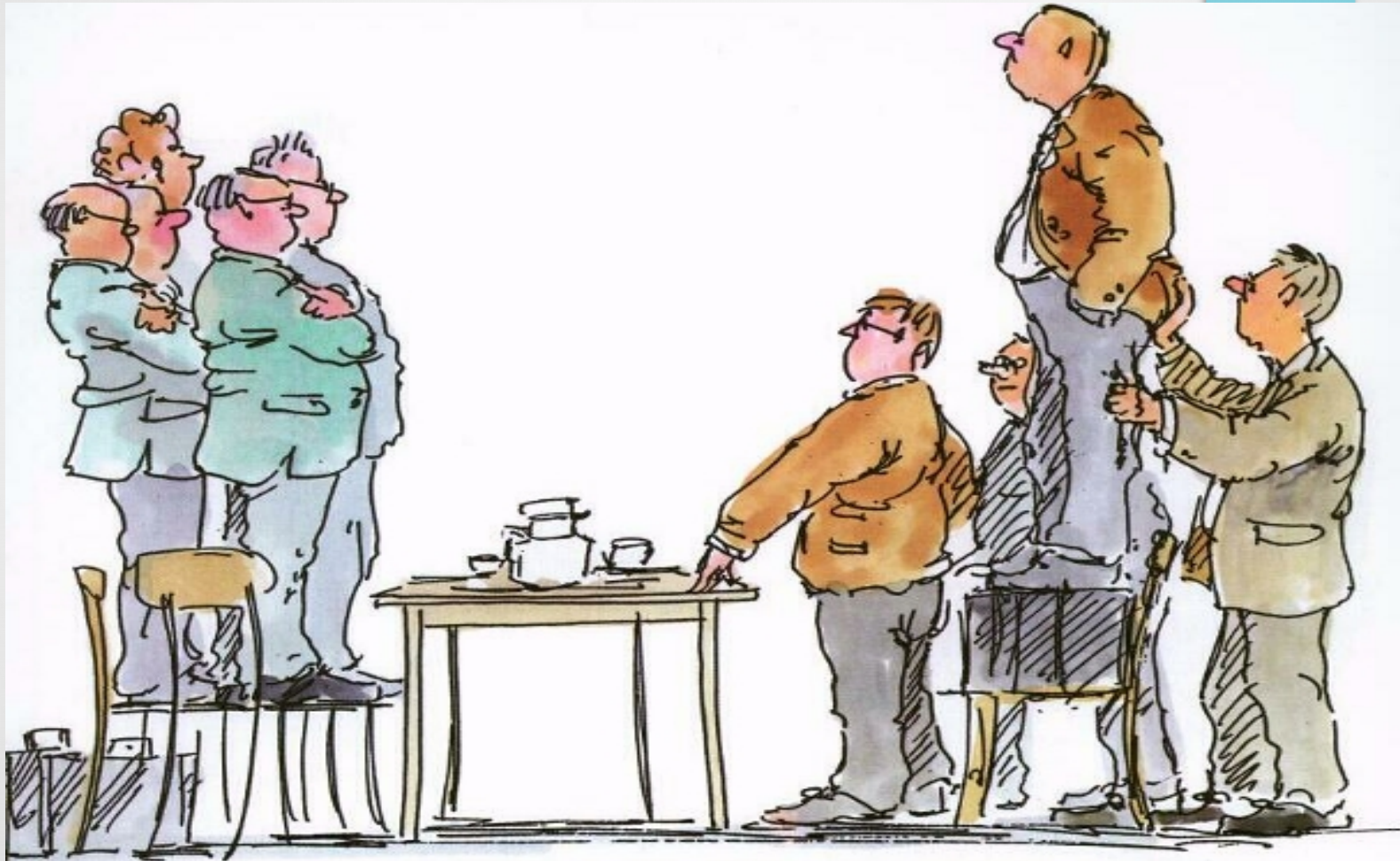
Konflikte

3. Aktionen



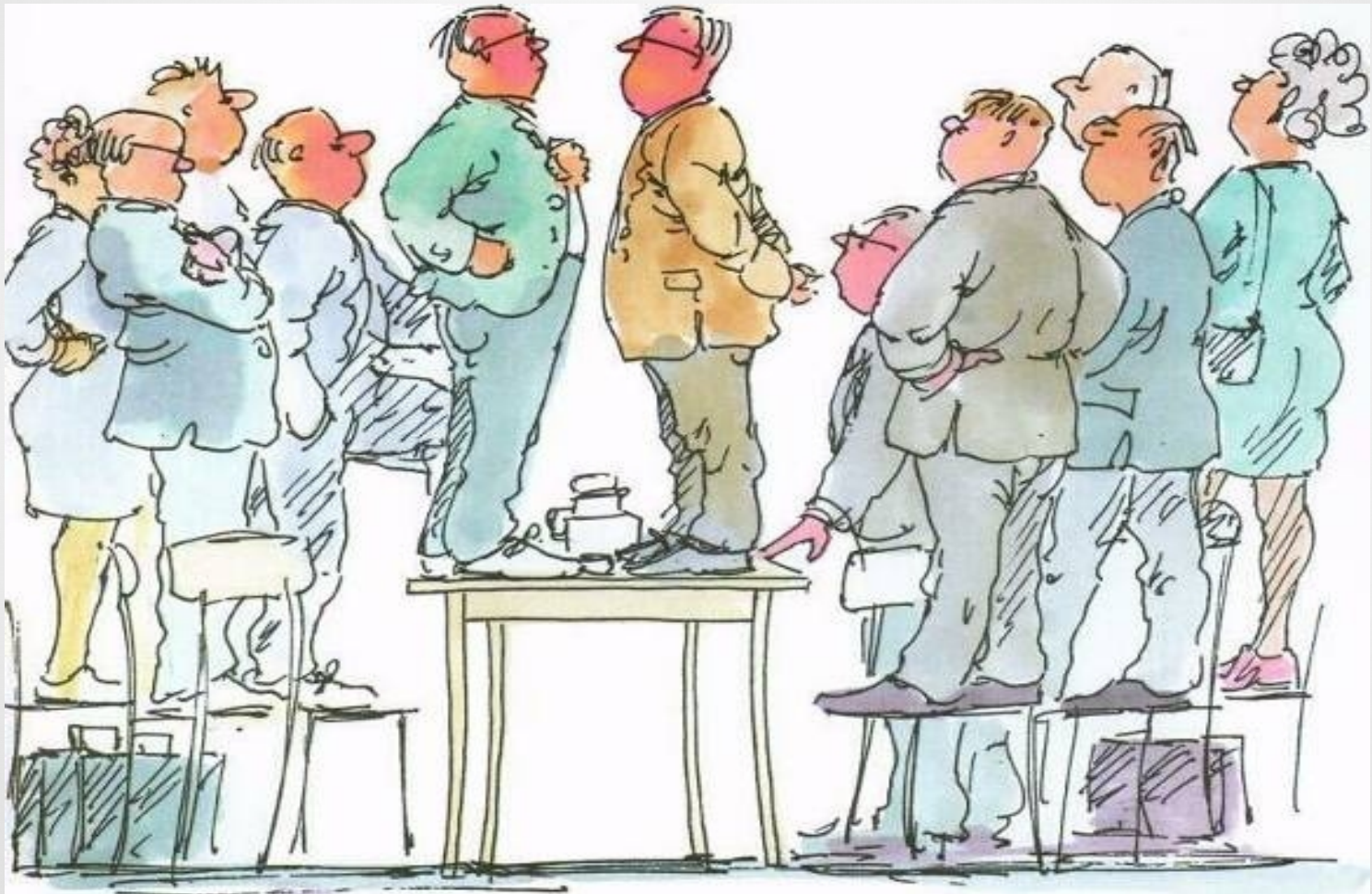
Konflikte

4. Koalition



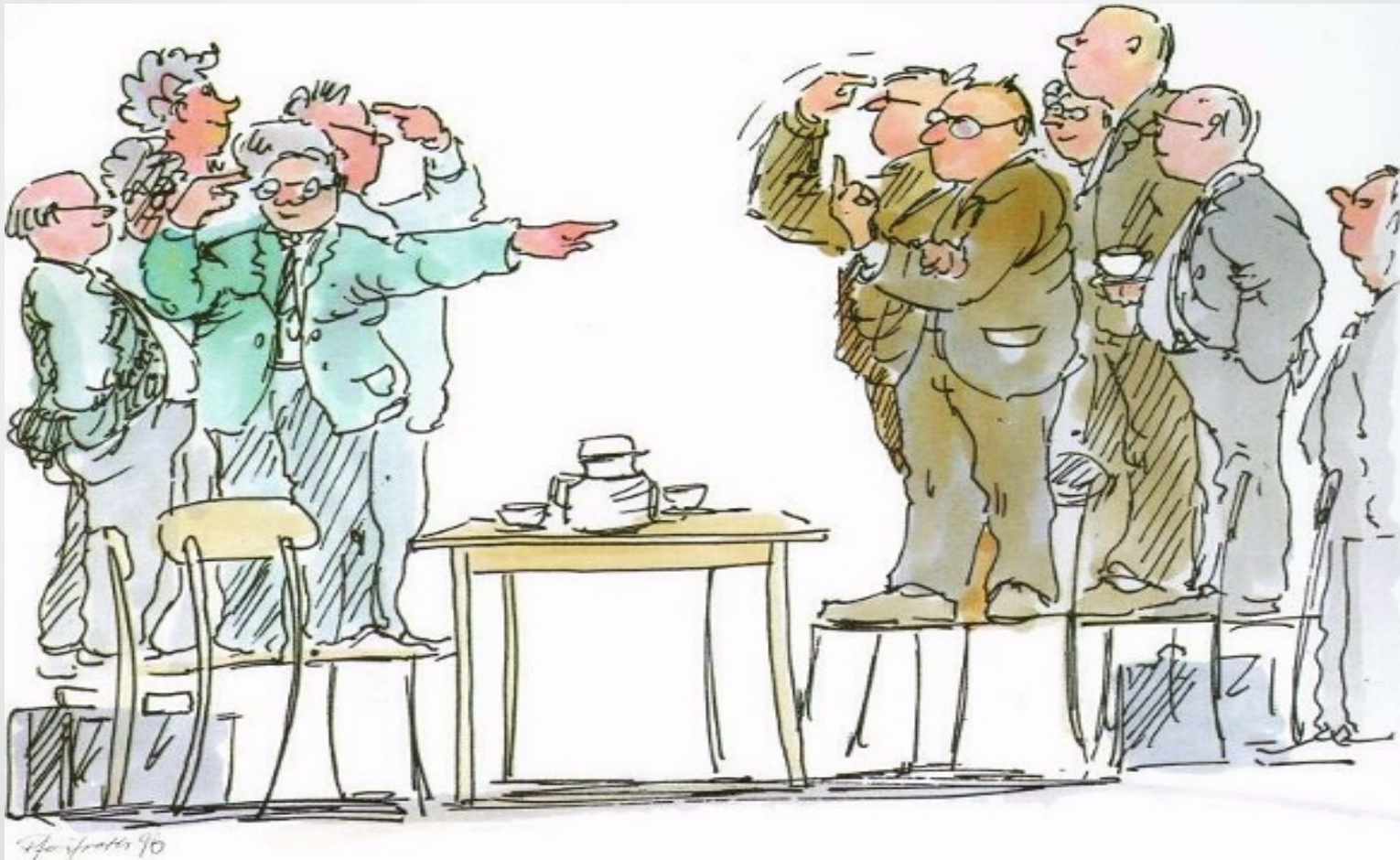
Konflikte

5. Drohstrategien



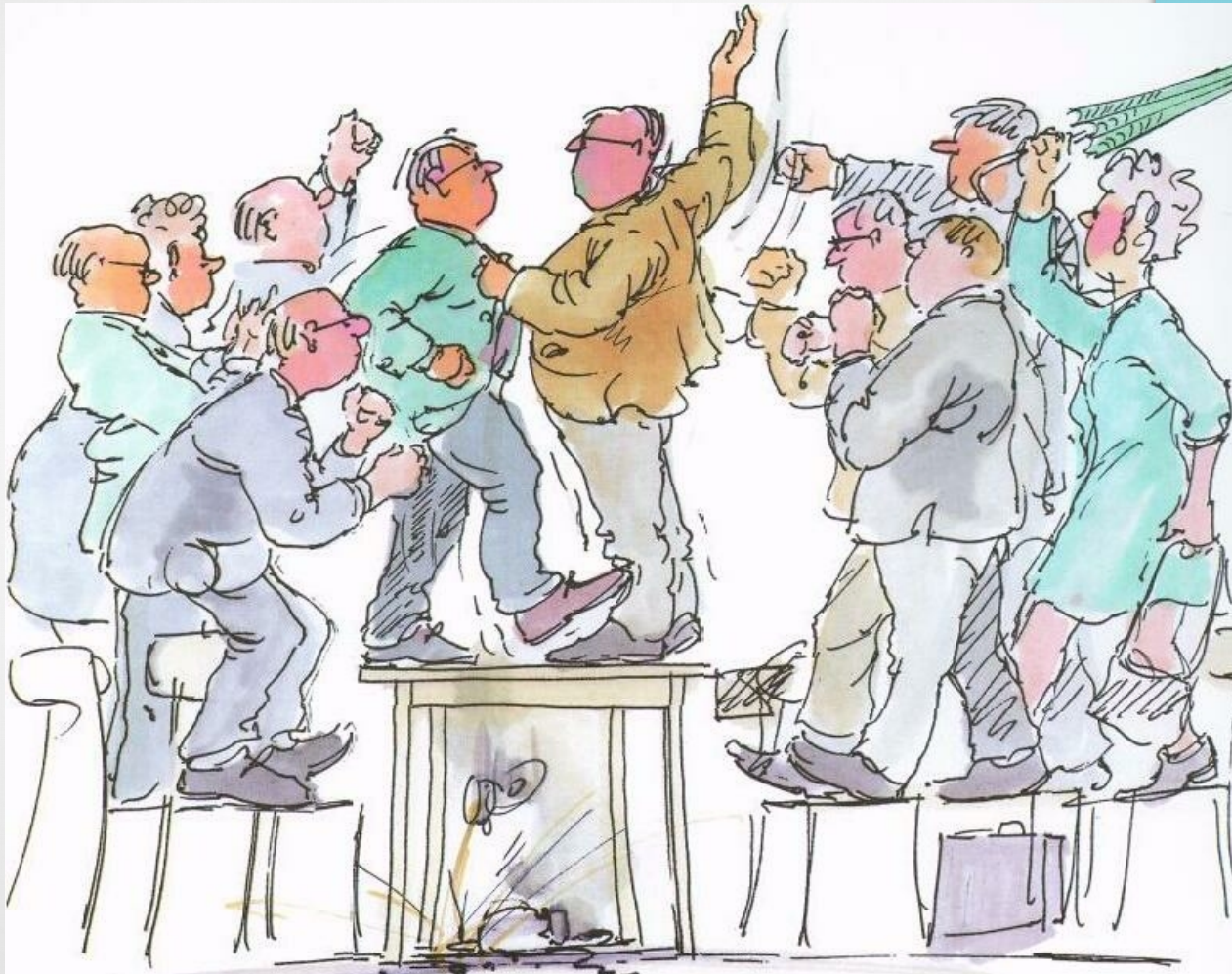
Konflikte

6. Gesichtsverlust



Konflikte

7. Vernichtungsschläge



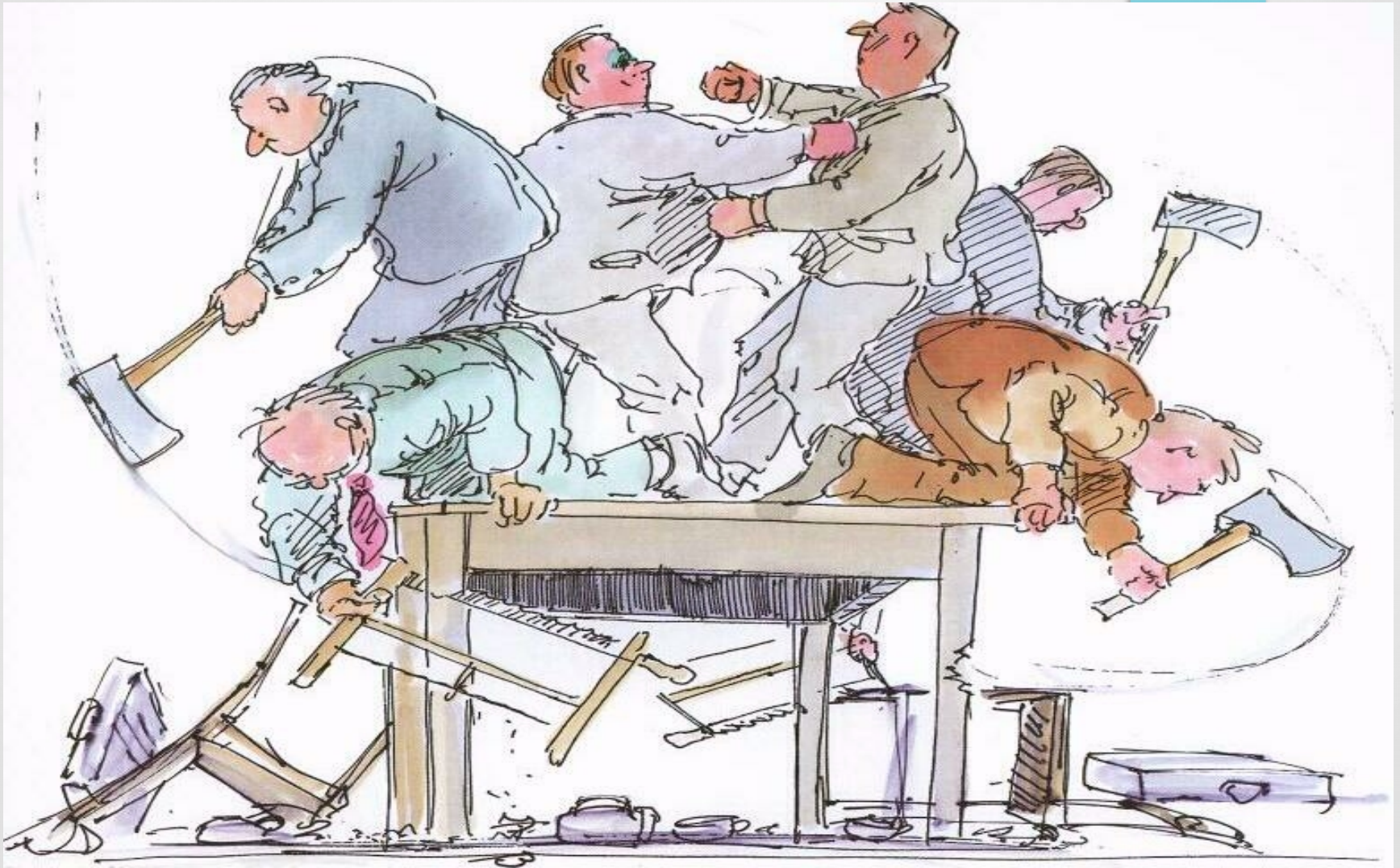
Konflikte

8. Zersplitterung



Konflikte

9. Gemeinsam in den Abgrund



Konflikte

Stufe 1 Verhärtung: Standpunkte kristallisieren sich raus

Stufe 2 Polarisierung: Frontenbildung

Stufe 3 Taten statt Worte: etwas tun, Tatsachen schaffen

Bei den Stufen **1 bis 3 sind noch win-win-Lösungen möglich.**

Stufe 4 „Was ihr könnt können wir schon lange“: Sieg oder Niederlage, Problemlösung aus dem Blick

Stufe 5 Gesichtsverlust: Glaube an gemeinsame Lösung gänzlich verloren, „wir zeigen wie schlecht die Anderen sind“, Diskrepanz von Selbstbild und Fremdbild

Stufe 6 Drohstrategie: Gewaltdenken und –handeln, Gegner in eine Richtung zwingen, Angst nimmt zu, Nachgeben als Schwäche

Bei den Stufen **4 bis 6 sind nur win-lose-Lösungen möglich.**

Stufe 7 Begrenzte Vernichtungsschläge: nur noch eigene Existenzsicherung vor Augen, Reizmanöver

Stufe 8 Zersplitterung: „das feindliche System zersplittern“

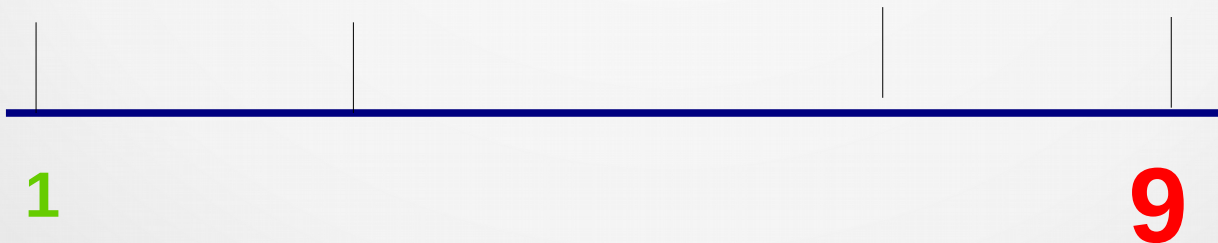
Stufe 9 Gemeinsam in den Abgrund: gemeinsamer Untergang

Konflikte

Hat sich etwas verändert?

Bitte ordnen Sie sich noch einmal zu...

Hat sich etwas verändert ?



Konflikte

“Tipps“ zum Abschluss

Statt **sofort** loszulegen oder zu jammern, werde ich überlegen und Fragen stellen

Ich werde **jetzt** etwas sagen, wenn mich etwas stört

Ich werde **aktiv** zuhören

Ich werde aufmerksam zuhören und **Rückmeldung** über das was gesagt wurde geben

Ich werde **über mich** reden und nicht über die Gegenseite

Ich werde die **Realität** so sehen, wie sie ist, und nicht, wie ich sie haben möchte

Ich werde die Verantwortung für mein Leben selbst übernehmen

....geschäft

Vielen Dank für Ihr Interesse



Wenn Sie dieses Referat als PDF-Datei möchten, schreiben Sie mir.

Ralf Reschke
mediator@online.de

Kirchengewerkschaft

Gewerkschaft für Mitarbeitende in Kirche, Diakonie und Caritas

Kirchengewerkschaft.de

