

# KONFLIKTE LÖSEN

Diese Übung eignet sich, um Konflikte zu lösen und nach einer Diskussion Meinungsverschiedenheit oder einem Konflikt wieder aufeinander zugehen zu können. Geht den Ablauf der Schritte durch, wenn ihr nicht mitten im Konflikt seid, sodass ihr diese Ressource zum Klären des nächsten Konflikts nutzen könnt.

Am besten kopiert ihr euch diese Übersicht einige Male. Verabredet miteinander, wo ihr die Kopien platzieren könnt, sodass ihr immer darauf Zugriff habt. Unser Ablageort:

Wenn ihr merkt, dass die Stimmung kippt und dass euer Gespräch nicht mehr konstruktiv ist, dann verabredet eine Pause. Vereinbart ein gemeinsames Pausensignal. Das kann „Auszeit“, „Stop“, „Pause“ oder ein anderer Begriff sein. Tragt hier eurer Signalwort ein:

Vereinbart, wie lange eure Pausen während Konflikten prinzipiell gehen sollen. 10 min/15 min/ 30 min? Tragt euren Pausenzeit hier ein:

Du hast die Situation und was dich stört wahrscheinlich gerade klar vor Augen. Gedanklich bist du womöglich mit dem beschäftigt, was gerade inhaltlich passiert ist. Auch, wenn es nicht ganz einfach ist, lade ich dich ein ein bisschen tiefer zu blicken. Konflikte entstehen immer dann, wenn Bedürfnisse nicht versorgt sind. Diese schreien danach versorgt und gesehen zu werden. Welche deiner Bedürfnisse sind gerade nicht versorgt? Kreise 1-3 Bedürfnisse ein.

Ruhe - Zweisamkeit - Ordnung - Struktur - Freude - Frieden - Zeit mit Gott - Energie - Nähe - Verbindung - Kreativität - Ehrlichkeit - Absprache - Gerechtigkeit - ausgewogene Ernährung - Schlaf - Selbstwirksamkeit - Abenteuer - Zeit zu zweit - Wertschätzung - Unterstützung - Freiheit - Integrität - Reflexion - Spaß - Inspiration - Hygiene - Erfolg - Freundschaft - Sinnhaftigkeit

Formuliere einen Wunsch zu einem oder zwei Bedürfnisse. Beispiele:

-> Ich wünsche mir, dass wir innerhalb der nächsten 10 Tage einen gemeinsamen Abend verbringen. Beende folgenden Satz: Ich wünsche mir . . .