

Workshop:

how to ... conflict

von:

Caroline

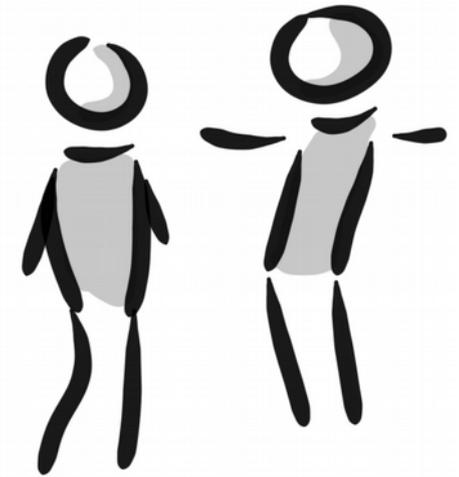
/slightly

Was machen wir hier & heute?

- Begriffsklärung: Konflikt, was ist das?
- Konfliktdynamik, -arten, -ebenen ...
- Konfliktklärung: how to
- Konfliktmoderation
- Abschluss & Feedback

Meine Konflikte <3

Austausch zu zweit (je 5 Min)



- Was sind meine Lieblingskonflikte?
- Wie verhalte ich mich in (diesen) Konflikten?
- Was daran ist typisch für mich?
- Was sind meine Stärken / Schwächen in Konflikten?

Was ist ein Konflikt?

Was ist ein Konflikt?



- unwichtige vs. wichtige Konflikte
- emotionale Aufladung
- "Sachliche" Konflikte?
- Angst vor Konflikten
- Chance
- Konflikt mit anderen vs.
innere Konflikte
- ~~Ha~~ Verborgene Unreinigkeit über Regeln
- Konflikt vs Meinungsverschiedenheit

Was ist ein Konflikt?

Was fällt Euch spontan zu dem Wort „Konflikt“ ein?

Was ist ein Konflikt?



confligere (Lat.) = zusammenstoßen,
aufeinanderprallen

Was ist ein Konflikt?



confligere (Lat.) = zusammenstoßen,
aufeinanderprallen

Ein sozialer Konflikt ist

- eine Interaktion,
- bei der es Unvereinbarkeiten gibt,
- die als Beeinträchtigung erlebt werden.

(Friedrich Glasl)

Wirklichkeitskonstruktion



Wirklichkeitskonstruktion

Ablauf:

1. Beobachten

Unterscheidung: Auswahl von unterschiedlichen Merkmalen

2. Beschreiben

3. Erklären

Bezeichnung: Auswahl der Bezeichnung, die einen Sinnzusammenhang konstruiert

4. Bewerten

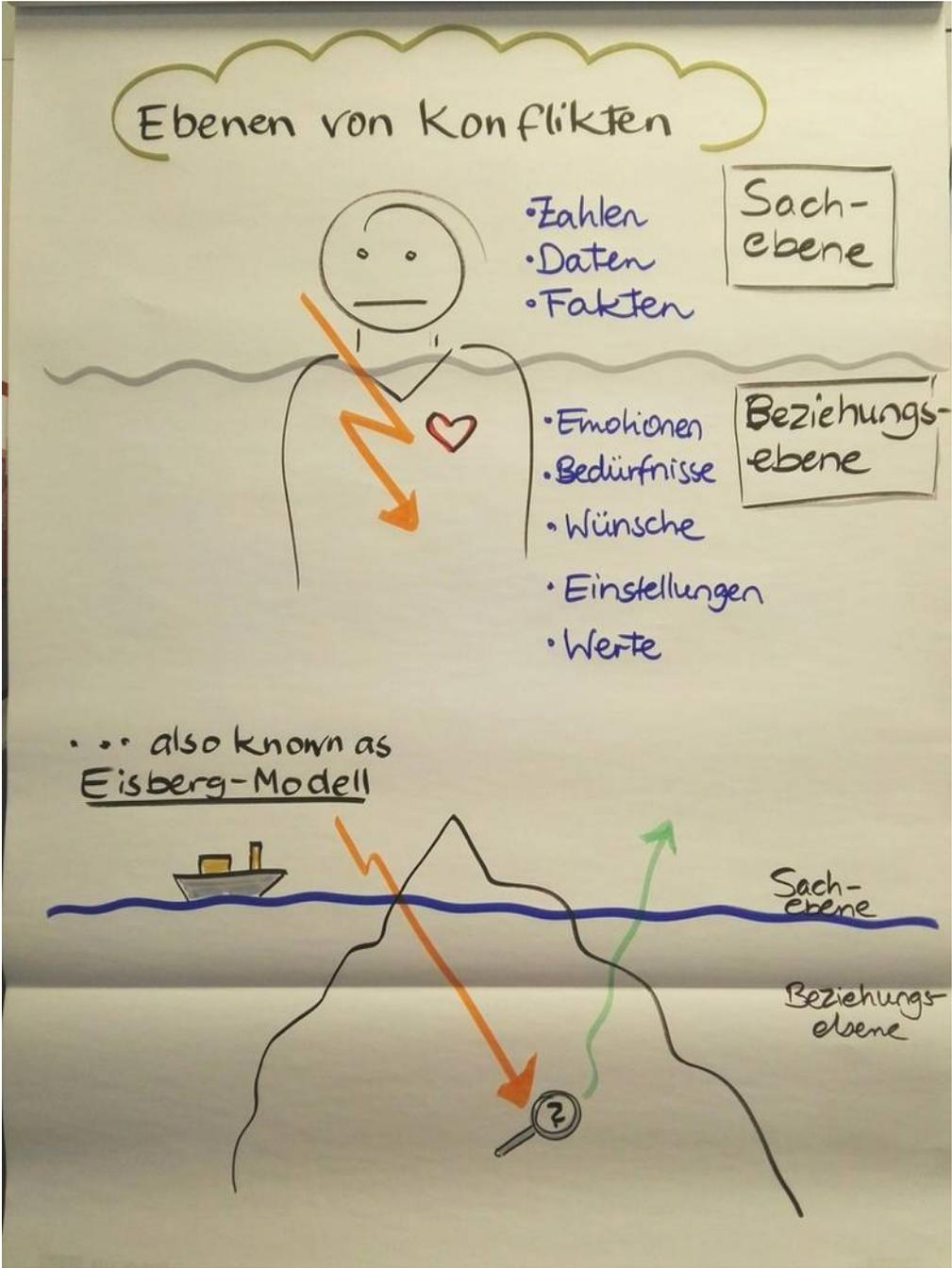
Wirklichkeitskonstruktion

Ablauf:

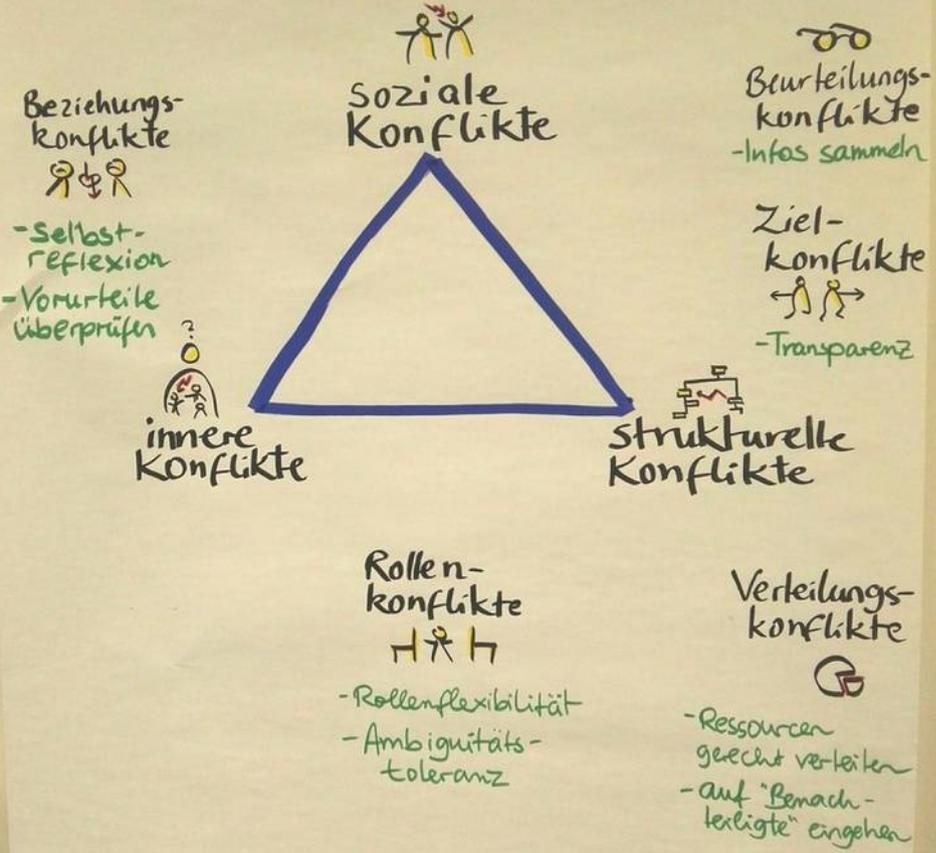
1. Beobachten
2. Beschreiben
3. Erklären
4. Bewerten



auch in einem fortgeschrittenen Konflikt ist es hilfreich, diese Schritte voneinander zu trennen um auch das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen



Konfliktarten und -lösungen



Chancen und Funktionen von Konflikten

unter anderem:

- Initiator von Veränderungen
- Störung eines funktionierenden Systems
- Veränderung des Beziehungsmusters

Konfliktdynamik

- Je weiter ein Konflikt eskaliert, desto stärker ist der gefühlte Zeitdruck - obwohl es gerade dann wichtig wäre, sich Zeit zu nehmen. Daher ist Verlangsamung so wichtig.
- Im Gegensatz zum Kartenspiel muss bei Konflikten nicht erhöht werden - es reicht, die Symmetrie aufrecht zu erhalten.

Zirkularität von Konflikten



Beispiele:

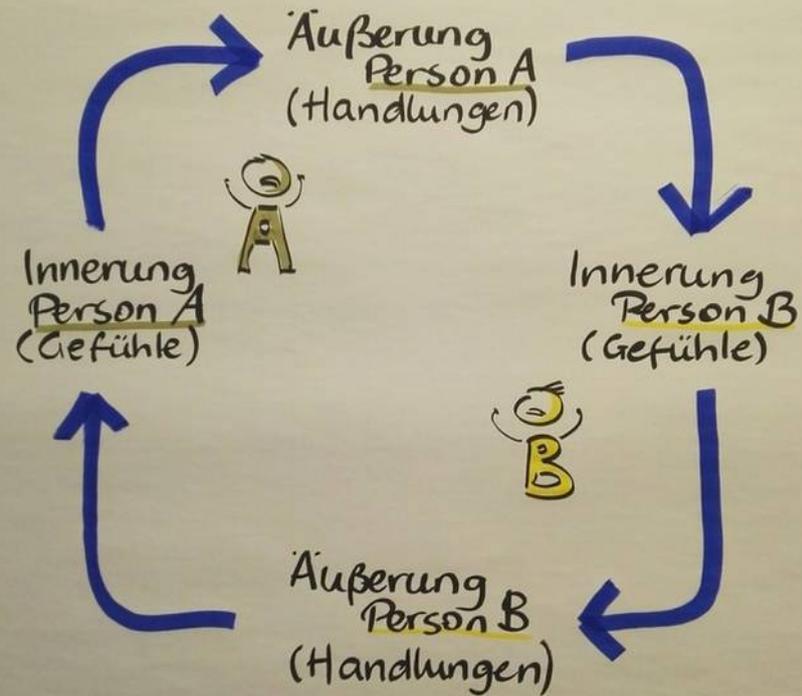
Rückzug

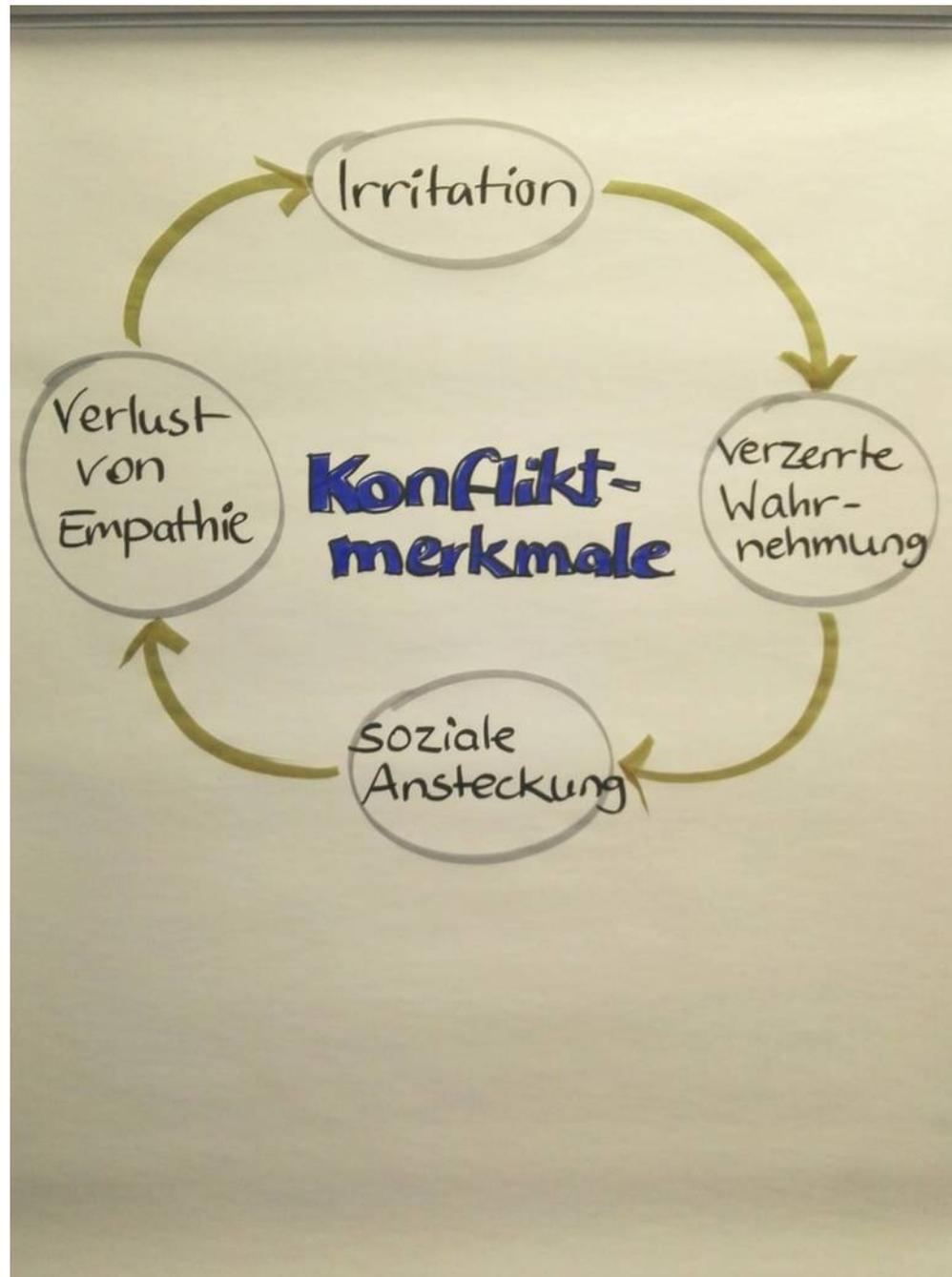
Nörgeln

Selbst erledigen

demotiviert

Zirkularität von Konflikten (Modell)





Konflikte eskalieren



„Immer machst du...!“

„Du solltest mal...“



- ◆ Generalisierung und Verallgemeinerung
- ◆ Bewerten
- ◆ Belehren
- ◆ Befehlen
- ◆ Unterstellungen
- ◆ Ironie, Sarkasmus (...srsly ?!)
- ◆ Ausfragen (warum? warum? warum?)

Konflikte konstruktiv ansprechen

Wahrnehmung

→ eigene Sichtweise schildern

zB: "mir ist aufgefallen, dass..."

Wirkung

→ Auswirkung beschreiben

→ eigene Gefühle benennen

zB: "Für mich heißt das, dass..."

"Ich fühle mich..."

Wunsch

→ Sichtweise erfragen

→ Schlussfolgerung ziehen

zB: "Wie siehst du das?"

"Wie könnte eine Lösung aussehen?"

"Ich wünsche mir, dass..."

Konfliktgespräche moderieren



(ggf.) mit
Konfliktpar-
teien einzeln
sprechen

Rahmen
gestalten

Anlass &
Ziel des
Gesprächs
nennen

Vorgehens-
weise
abstimmen

Sichtweisen
nacheinan-
der hören

Verlangsam-
ten Dialog
führen

Gefühle und
Bedürfnisse
klären

Wünsche &
Lösungsideen
einholen

Vereinba-
rungen
treffen

Klären,
ob alles
besprochen
wurde

Abschluss
finden



Konfliktmoderation

Voraussetzungen

- ◆ Freiwilligkeit
- ◆ Vertraulichkeit
- ◆ Neutralität/Allparteilichkeit
- ◆ Offenheit (mit Informationen)
- ◆ Bereitschaft, sich mit der Sichtweise des anderen auseinanderzusetzen

Methode:

Paraphrasieren
/ Aktives Zuhören

- Wiederholung des Gehörten mit eigenen Worten um zu prüfen, ob der intendierte Inhalt bei mir ankam (und Spiegelung um zu verdeutlichen, was bei mir ankam)
- ♥ Verlangsamung (gerade in eskalierten Situationen)
- ♥ genauere Klärung
- ♥ besseres gegenseitiges Verständnis (doch: aktives Zuhören ≠ zustimmen)