

Inhalt

Vorwort

So nutzen Sie dieses Buch

- Die richtigen Rezepte wählen: Speisekarte
- Den eigenen Geschmack prüfen: Geschmacksrichtungen

Warenkunde

- Einen Konflikt erkennen: Grundzutat Konflikt
- Ressourcen vermehren: Kräuter und Gewürze
- Ziele formulieren: Amuse Gueule – ein Appetithäppchen zu Beginn

Rezepte



Wenn alles überkocht	Rezept
Eskalierenden Streit stoppen	Zeit für den Notschalter
Hochkochende Gefühle dämpfen	Runter von der Palme!
Gefühlschaos ordnen	Eine Blüte für alle Fälle
Belastung mindern	Probleme lösen mit Konflikt-Yoga
Starre Standpunkte auflockern	Besen, öffne mich!

Gesprächseintöpfe	Rezept
Missverständnisse klären	Die Schleife des Verstehens
Rückmeldung geben	Nachricht vom Ich
Neue Gesprächsideen bekommen	Schlimmer geht's nimmer
Gespräche ordnen	Der Schiedsrichter auf Papier
Richtig fragen	Zwei Ohren gegen den Tunnelblick

Blick in die Schränke	Rezept
Mit Konfliktmustern umgehen	Wenn der Igel mit dem Bären
Bedürfnisse benennen	Was ich wirklich sagen will
Rollen(erwartungen) erkennen	Wer steht mir gegenüber
Nähe und Distanz ausgleichen	Wie nah darf ich Dir kommen?
Konflikt-Anheizer besänftigen	Wer sind meine Einflüsterer?

Zutaten zur Versöhnung	Rezept
Innern Druck lindern	Die Pille für den Durchblick
Unerfüllte Wünsche verabschieden	Ein Ritual zur Versöhnung
Das Gute sehen können	Die Bohnen des Glücks
Sichtweisen erweitern	Zirkeltraining für gegenseitiges Verständnis
Hoffnung schöpfen	Ein kleiner Helfer in der Tasche

Lösungen finden und servieren	Rezept
Suche nach Ressourcen	Mit der Zeitmaschine zurück in die Zukunft
Ideen finden	Frischer Wind für neue Lösungsideen
Lösungen überdenken	Stationenlauf aus dem Ideen-Dschungel
Kreativität fördern	Nicht verzagen, Promi fragen
Vereinbarungen treffen	Klare Worte, gute Freunde

- Zuordnung der Methoden zu ihren Quellen
- Glossar

Rezept: Die Pille für den Durchblick

Inneren Druck in schwierigen, belastenden Situationen lindern

Wer wünscht sich nicht hin und wieder eine einfache Lösung für ein schwieriges Problem? Etwa eine Tablette, die einem sofort den Durchblick im zwischenmenschlichen Wirrwarr verschafft. Klingt einfach – ist es auch! Verordnen Sie sich doch selbst dieses Medikament, das es Ihnen ermöglicht, neue Ressourcen in sich zu entdecken und Ihr Konfliktverhalten zu überdenken.



Was man dafür braucht

- Traubenzucker oder Bonbons als Tabletten
- Die Methode ist allein oder mit mehreren Personen durchführbar

Wie es funktioniert

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Arzt, der für jedes Problem das richtige Medikament kennt. Welche Tablette würden Sie sich in ihrem Konfliktfall verordnen? (*Beispiel: Die Medizin kann etwa eine Dosis Geduld, Durchhaltevermögen, Gelassenheit, Mut, Verständnis für eine Situation oder eine andere Person u.v.m. sein.*) Es kann sein, dass es Ihnen zu Beginn schwer fällt, eine geeignete Medizin zu finden.

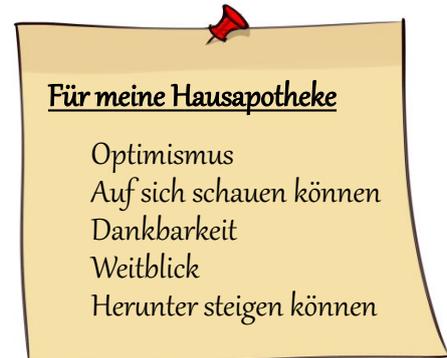
Suchen Sie das geeignete Medikament dennoch in sich und nicht im Anderen (*Beispiel: „Ich muss mir mehr Zeit nehmen“ - statt: „Peter soll mir Zeit geben“*)

Im nächsten Schritt überlegen Sie in welcher Dosierung Sie das Medikament benötigen. (*Beispiel: In diesem Fall verordne ich mir zwei Tabletten Gelassenheit und eine Tablette Mut, mich dem Konflikt zu stellen.*) Danach nehmen Sie die Medizin ein und fragen sich, woran Sie die Wirkung erkennen können?

Variante 1: Wenn Sie die Methode als Selbstreflexion durchführen, überlegen Sie weiter: Wie verändert mich die Medizin? Was bewirkt das Medikament in mir? Welche Personen in



meinem Umfeld bemerken, dass ich den Wirkstoff eingenommen habe und woran merken sie es? Welche positiven Auswirkungen hat die Medizin auf den Konflikt?



meinem Umfeld bemerken, dass ich den Wirkstoff eingenommen habe und woran merken sie es? Welche positiven Auswirkungen hat die Medizin auf den Konflikt?

Variante 2: Führen Sie die Methode innerhalb der Familie oder in einer Gruppe durch, können Sie die unter Variante 1 angeführten Fragen auch den anderen Personen stellen. (*Beispiel: Wie verändert mich die Medizin aus Deiner Sicht?*) Sie sollten einander dabei positives Feedback geben, denn Lob erhöht die Wirkung!



Das Gute an dieser Form der Medizin ist, dass sie völlig frei von Nebenwirkungen ist!



Achtung Falle!

Wichtig ist, dass nur jeder sich selbst ein Medikament verschreiben kann. Verordnet man einer anderen Person eine bestimmte Tablette, entsteht im Gegenüber meist das Gefühl sich für ein mögliches Defizit rechtfertigen zu müssen. Die Folge kann eine Eskalation des Konfliktes sein!

* Ursprung der Methode: „Selbstreflexion“ - Praxis Susanne Lederer