

Workshop „Konfliktkompetenz entwickeln“

Konfliktkompetenzen

Stellen Sie sich bitte eine Situation vor, in der Sie sich in einem Konflikt befunden haben und fühlen Sie sich in diese Situation hinein.

Reflektieren Sie im Anschluss zunächst in Einzelarbeit mit Hilfe der folgenden Fragen über Ihre Verhaltensweisen im Konflikt und tauschen Sie sich dann mit einem Partner Ihrer Wahl aus:

- Welche der folgenden 15 Verhaltensweisen sind Ihre typischen Verhaltensweisen in Konflikten? Markieren Sie diese bitte.
- Welche der 15 Verhaltensweisen fallen Ihnen in Konflikten leicht (+), welche fallen Ihnen schwer (-)? Markieren Sie diese bitte entsprechend (+/-)
- Welche Ihrer typischen Verhaltensweisen waren Ihnen bereits (vollständig) bewusst?
- Welche sind Ihnen erst heute bewusst geworden?
- Welche Verhaltensweisen möchten Sie gerne ändern?
Gerne darf dabei der Partner unterstützen, wie Sie diese Änderung der Verhaltensweisen angehen könnten.

Aktiv konstruktive Verhaltensweisen

1. Perspektive Einnehmen
 - Sie stellen sich vor, was die andere Person denkt und fühlt.
 - Sie versuchen herauszufinden, wie das Problem aus der Sicht der anderen Person aussehen könnte.
 - Sie versuchen zu verstehen, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie sich an der Stelle der anderen Person befinden würden.
2. Lösungen entwickeln
 - Sie identifizieren verschiedene Lösungsalternativen und stoppen nie nach der ersten Lösungsalternative.
 - Sie analysieren mit Fragetechniken die Machbarkeit der Lösungsansätze.
 - Sie können die verschiedenen Lösungsansätze präsentieren.
3. Gefühle verbalisieren
 - Sie sagen offen und ehrlich was Sie fühlen und denken.
 - Sie sprechen direkt mit der anderen Person.
 - Sie drücken Ihre Gefühle aus, in dem Moment in dem sie auftreten.
4. Den ersten Schritt machen
 - Sie gehen auf den anderen zu, um die Kommunikation und das Thema wieder voranzubringen.
 - Sie versuchen die durch den Konflikt verursachten emotionalen Schäden abzumildern.
 - Sie versuchen Brücken zu bauen.

Workshop „Konfliktkompetenz entwickeln“

Passiv konstruktive Verhaltensweisen

5. Reflektierendes Denken
 - Sie analysieren die Situation und beobachten das Verhalten des Anderen.
 - Sie nehmen sich Zeit, Handlungsoptionen zu überdenken.
 - Sie reflektieren mögliche Szenarien und entscheiden sich, die bestmögliche auszuprobieren.

6. Verzögertes Antworten
 - Sie stellen eine befristete, zwischenzeitliche Distanz zum Konflikt her, bevor Sie antworten.
 - Sie nehmen sich Zeit, um z.B. die eigene Strategie neu auszurichten, die Abwärtsspirale zu unterbrechen oder um die Emotionen wieder „abzukühlen“.
 - Sie stellen dadurch die Aufmerksamkeit wieder her, um sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

7. Flexibles Anpassen
 - Sie bleiben Optimist, egal was passiert.
 - Sie glauben an den Erfolg und das Finden von Lösungen.
 - Sie haben einen festen Willen zur Flexibilität bei einer klaren Chancenorientierung.

Aktiv destruktive Verhaltensweisen

8. Gewinnen um jeden Preis
 - Sie bleiben immer bei Ihren Ansichten.
 - Sie verteidigen Ihren Standpunkt mit allen Mitteln.
 - Sie finden immer wieder Strategien und Argumente, die Ihren Standpunkt untermauern.

9. Wut zeigen
 - Sie werden lauter im Verlauf der Kommunikation.
 - Sie agieren, wie bei einem Tennisspiel: einem Wort/Argument folgt das nächste.
 - Sie drücken offen Ihre Wut aus. Manchmal auch mit verletzenden Worten/Erläuterungen.

10. Jemanden lächerlich machen
 - Sie rollen mit den Augen, während der Andere spricht.
 - Sie reagieren mit sarkastischen oder ironischen Statements.
 - Sie lachen über die Standpunkte des Anderen und entwerten diese dadurch.

Workshop „Konfliktkompetenz entwickeln“

11. Vergeltung üben

- Sie planen Vergeltung, um Ihre erlittene Verletzung auszugleichen.
- Sie planen eine spätere Rache (bis ins Detail).
- Sie versuchen den Anderen zu blockieren und ihm Steine in den Weg zu legen (teils sichtbar, teils im Hintergrund).

Passiv destruktive Verhaltensweisen

12. Kontakt vermeiden

- Sie gehen auf Distanz.
- Sie vermeiden, den Anderen zu treffen.
- Sie ignorieren den Anderen.

13. Nachgeben

- Sie lassen den Anderen machen, was er möchte, um den Konflikt zu vermeiden.
- Sie machen was die andere Person möchte, um Ihre Ruhe zu haben.
- Sie geben der anderen Person Recht, um den Konflikt zu beenden.

14. Gefühle zurückhalten

- Sie halten Ihre wirklichen Gefühle zurück, haben ein „Pokerface“, sind professionell.
- Sie können Ihre Gefühle nicht gut beschreiben.
- Sie sind unglücklich, dürfen das aber nicht zeigen.

15. Selbstkritik üben

- Sie denken immer wieder darüber nach, warum Sie sich SO und nicht anders verhalten haben.
- Sie machen sich (schwere) Vorwürfe und kritisieren sich (fortwährend) selbst.
- Sie können nicht aufhören, über den Konflikt nachzudenken.