

# 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

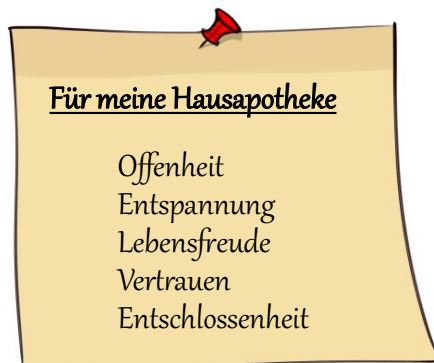
### Wie es funktioniert

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“*)

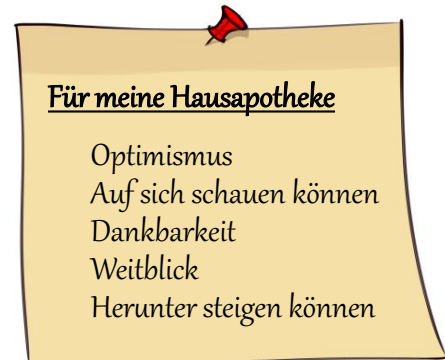
Im nächsten Schritt überlegen Sie in welcher Dosierung Sie das Medikament benötigen. (*Beispiel: In diesem Fall verordne ich mir zwei Tabletten Gelassenheit und eine Tablette Mut, mich dem Konflikt zu stellen.*) Danach nehmen Sie die Medizin ein und fragen sich, woran Sie die Wirkung erkennen können?

*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



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?



*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