

„Den Kopf in den
Sand zu stecken
verbessert die
Aussicht nicht“

Anais Nin

♥-lich

Zum Seminar

Willkommen

KONFLIKTE

Anliegen

mit wem oder was stehe ich im Augenblicke im Konflikt?

Welche Erfahrung darf mich nach dem Wochenende noch zufriedener nach Hause begleiten?



Vor den Spiegel zu
treten und zu sagen:
(Schön) "Danke, dass ich
mit Dir mein Leben ver-
bringen darf!" ♥

.. noch "besser" mit^{s.}
Konflikten umgehen zu
können: ehrlich aber
Nicht verletzend zu sein.

Ich bin zufrieden

- Neue Erkenntnisse
(Selbst)
- Ideen
- Ruhe

... dass ich für jeden
Tag und somit für
jede Erfahrung sehr
dankbar bin!

Das ich besser mit
mir in Konfliktsituationen
umgehe.
Das ich lösungsorientierter
und konstruktiver antworten
kann.

- Lösungsorientiert
- Grenzen setzen
- Los lassen

Immer mal wieder mit meiner Tochter/mir selbst, da ich unzufrieden mit ihrer Unterstützung bin.

Mir selbst
→ Trotz:
Savagesin
= Abgrenzung & Kommunikation

Wer nach außen schaut
"trauert" - was nach innen schaut er wach.
Statt Wertschätzung
↳ Liebe u. Akzeptanz
"Toleranz"

Jah stehe immer selber mit mir im Konflikt
Augenblick = Sekunden positiv/negativ

Zeit für Gedanken ... nur für mich

Konflikt mit mir selbst, das ist oft mal nur bist Dinge von außen "erlebe".

festgefahrene Vorstellungen

VOR-URTEILE

KONFLIKTE

VERSCHIEDENE MEINUNGEN

Das ANDERS SEIN DES ANDEREN NICHT ANERKENNEN

NICHT ZUHÖREN / O WAK DER ANDERE "BIRKLICH" SAGT...

Situationen

Reaktionen

Abgrenzen

zu viel Energie / Jammern

nicht ausgearbeitete Gedanken und Gefühle

kein oder wenig Verständnis

Konditionierungen

Entwicklung

Gefühle
Problemeorientiert
Energieilos

Vergangenheit

alte Muster
Erwartungen

Spiegel

Selbsterfahrungen

Gedanken
Emotionen (Be-)wertung
Unzufriedenheiten
Gegenteil der Haltung
Systemischen Missverständnisse

Keine Annahme

- Inne Anteile & Stimmen
- Überzeugungen & Glaubenssätze
- Verletzungen
- „Inneses Kind“

Unzufriedenheit mit sich selbst



Konflikte

- Gefahren & Chancen
- Konfliktebene & Beteiligung
- Konflikte meiner Zielgruppe
 - Wie gehe ich damit um?

Abschluss

Welche wichtigen Erkenntnisse und
Aha-Momente nehme ich mit in
meinen heutigen Abend?

Worauf darf ich mich noch freuen?

Was ich noch sagen wollte...

PROBLEME kann man
nicht mit derselben
DENKWEISE lösen, mit
der sie entstanden
sind.

- A. Einstein 

WILLKOMMEN!

Welches Bild beschreibt
meine Absicht oder Stimmung?

Welches meiner Anliegen hat
sich gelöst oder verändert?

"Wem es

Dich Deinen

Frieden

kostet,

ist

es

zu

teuer.

-P. Coelho-

Was ich dir schon immer sagen wollte! - Ehrliches Feedback

Was stört mich an deinem Verhalten?
(2 Minuten)

=> dann wechsel

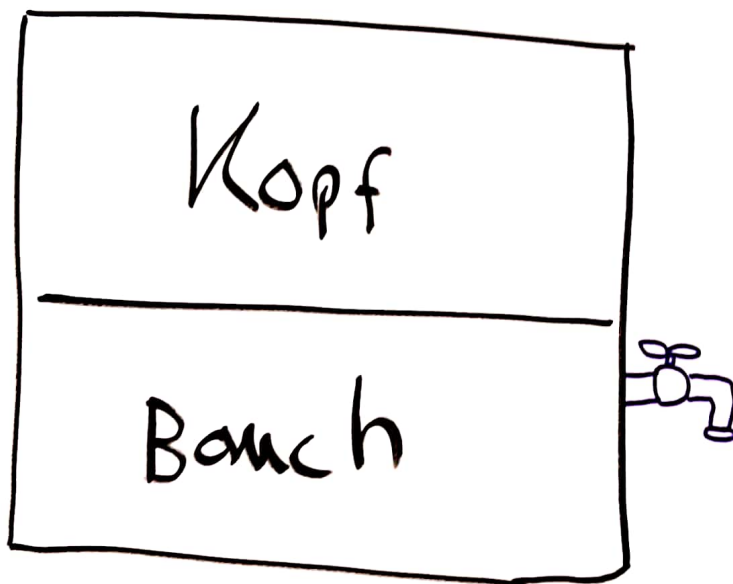
HUMOR!

vergess nicht, zu lachen

KONFLIKT

Sachebene

Beziehungsebene



- Atmen, Annehmen, Akzeptanz
- Beobachten, Ruhe
- "Knöpfe"
- pos. Beziehung herstellen
- Muster unterbrechen, Pause
- System. Haltung
- Verständnis + Empathie
- Gute Absicht
- Positive Einstellung
- Authentizität
- Entwicklung
- Grundbedürfnisse stillen
Verbundenheit + Wachstum

=> Geduld, Zeit, Kraft

Unbewältigte Konflikte

→ machen uns krank

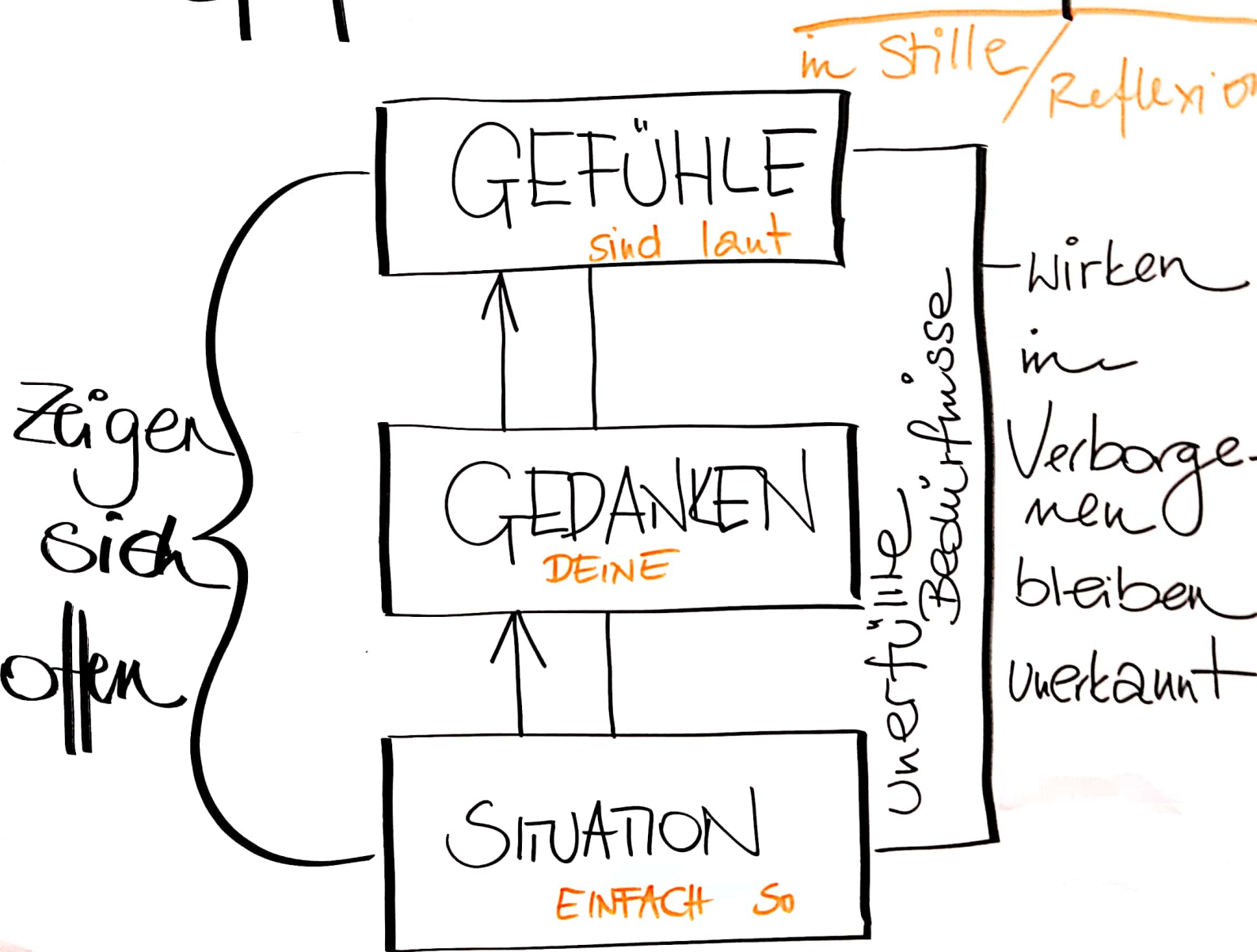
→ Schränken uns ein

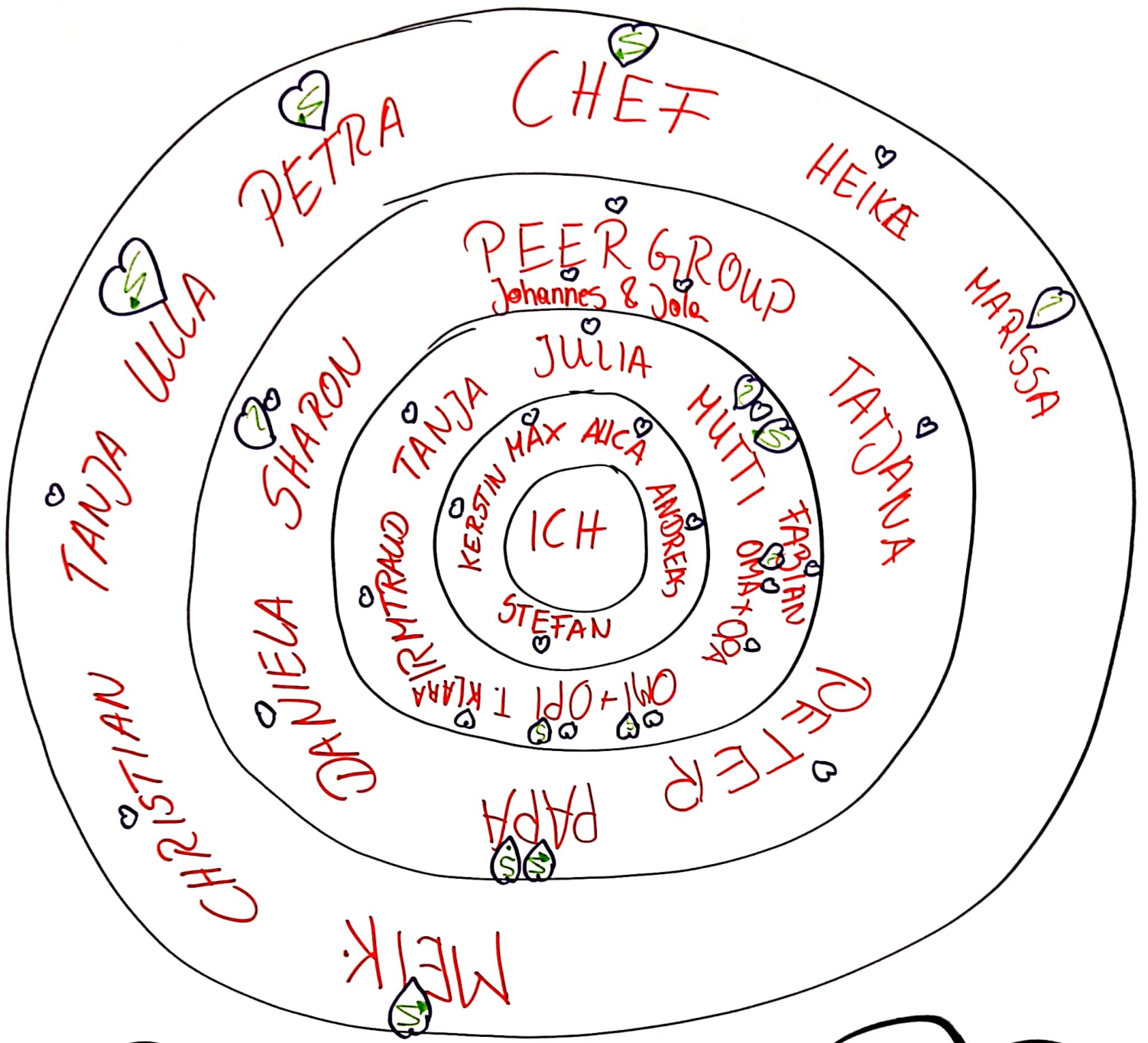
→ machen uns klein

→ Stören unseren inneren

Frieden

Situation - Gedanken - Gefühle - Bedürfniss





BEZIEHUNGS-
 NETZWEAR

SEELENFRIEDEN PEACE OF MIND VERGEBUNG HUMOR AUTHENTISCH VORBILD
RUHE EMPATHIE NEUTRALITÄT GUTE ABSICHT DES ANDEREN UNTERSTELLEN
ZUFRIEDEN PERSPEKTIVE FRIEDEN MIT SICH SELBST LIEBE
AUSGEGLICHENHEIT

♡
☺ HALTUNG DER
FRIEDENSTIFTERIN

BEDINGUNGSLOSIGKEIT GLAUBE WERTEORIENTIERT
VERTRAUEN GELASSENHEIT GUTE ABSICHT
GEDULD POSITIVE ENERGIE ACHTSAMKEIT ZWERSICHT
ENTSCHEIDUNG AKZEPTANZ BEDÜRFNISORIENTIERT INNERE HEIMAT
SELBSTWIRKSAM BEGIERDE BEGEISTERUNG FREUDE BEDÜRFNISSE GESTILLT
BEDINGUNGSLOSES INTERESSE NEUGIERDE MITGEFÜHL FREI
FREIER WILLE

„Mein Herz grüßt dein Herz“





JOB SELECTED

Thema des Check-Ups: von der Konfliktmanagerin zur Friedensstifterin

Meine Haltung und meine Veränderung

- *Was tate ich selbst dazu bei, dass Konflikte gelöst werden oder gar nicht erst entstehen?*
- *Wie habe ich in der Vergangenheit dazu beigetragen, Konflikte entstehen oder eskalieren zu lassen?*
- *Wie unterscheiden sich diese Situationen und wie hat sich meine Perspektive auf Konflikte verändert?*

Die Form der Darstellung des Check-Ups kann von euch frei gewählt werden. Das Check-Up findet beim **nächsten Termin** des Moduls, am 01. – 02.12.2023, statt.

Viel Erfolg und Freude bei der Gestaltung!



Konfliktmanagement

Was ist ein Konflikt?

Konflikte bestehen meist aus drei Komponenten:

- **Widerstreitendes Verhalten:** zeigt Konflikt an, verschärft diesen (z. B. Achtlosigkeit, Kommunikationsverweigerung, Konkurrenz, Gewalt)
- **Unvereinbar** erscheinende **Interessen** und **Ziele**
- **Unterschiedliche Annahmen** in Bezug auf die Ursachen des Konflikts, die eigene Stellung und die Bewertung der anderen Partei

Verhalten

**Annahmen
und
Haltungen**

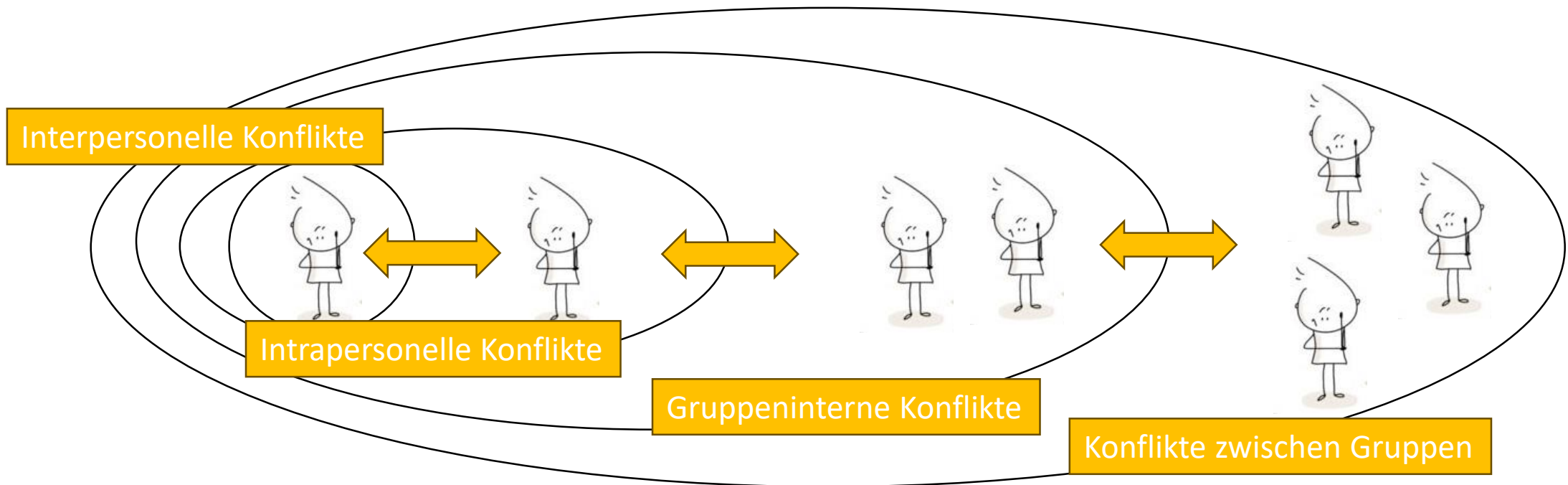
**Interessen
und Ziele**



Positive Funktionen von Konflikten

- Weisen auf Probleme hin
- Lösen Veränderungen aus
- Fördern Innovation
- Verhindern Stagnation
- Führen zu Selbsterkenntnissen
- Verlangen nach (neuen) Lösungen

Konflikttypen



Intrapersonelle Ursachen

Mangel an Zeit

Stress

Arbeitsmethodik

Fehlende Zielklarheit

Kein Erfolg

Anerkennung bleibt aus

Frustration

Fehlendes Wissen

Unvermögen

Fehlendes Können

Rigidität

Negative Einstellung

Fehlende Bereitschaft zur Veränderung

Fehlende soziale Anpassungsfähigkeit

Egoismus

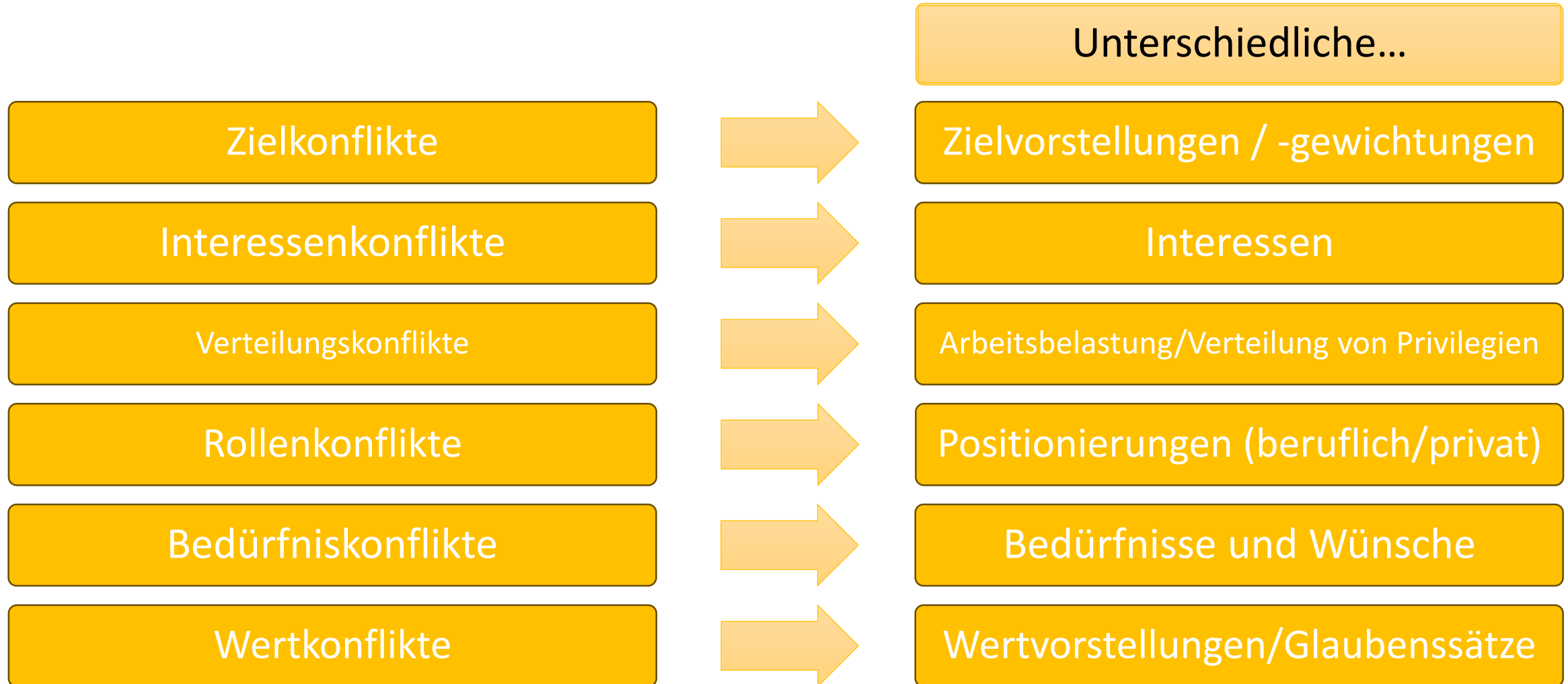
Mangelnde soziale Kompetenzen

Mangel an Alternativen

Fehlende Flexibilität

Fehlende Kompetenzen

Interpersonelle Ursachen



Eskalation



Konfliktbearbeitung

- Nicht nur das Verhalten ist zu bearbeiten, sondern auch die unterschiedlichen Interessen und Ziele sollten reflektiert werden
- Möglicherweise liegt der Konflikt auch auf einer strukturellen Ebene

