

„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<sup>S.</sup>  
Konflikte 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 wächst.  
Statt Wertschätzung  
↳ Liebe u. Akzeptanz  
"Tätigkeit"

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  
Energieelos

Vergangenheit

alte Muster

Erwartungen

Spiegel

Selbsterfahrungen

Keine Annahme

Unzufriedenheit mit sich selbst

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

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



# 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!

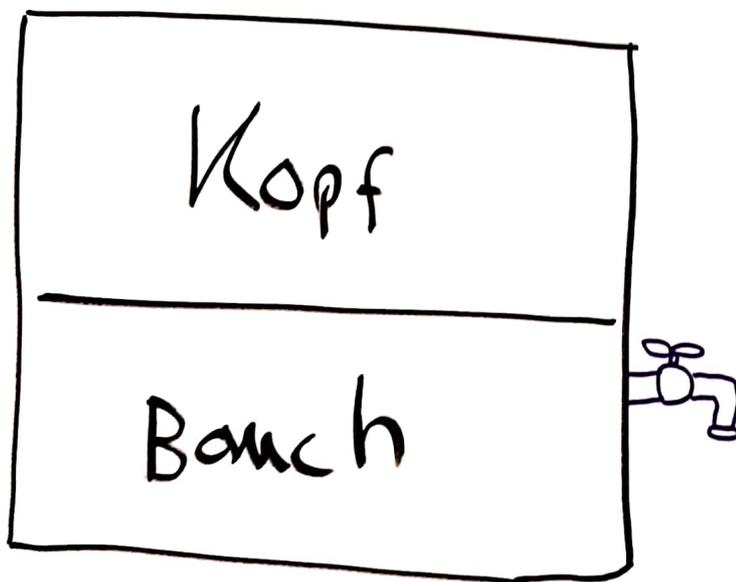
vergess nicht, zu lachen

# 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

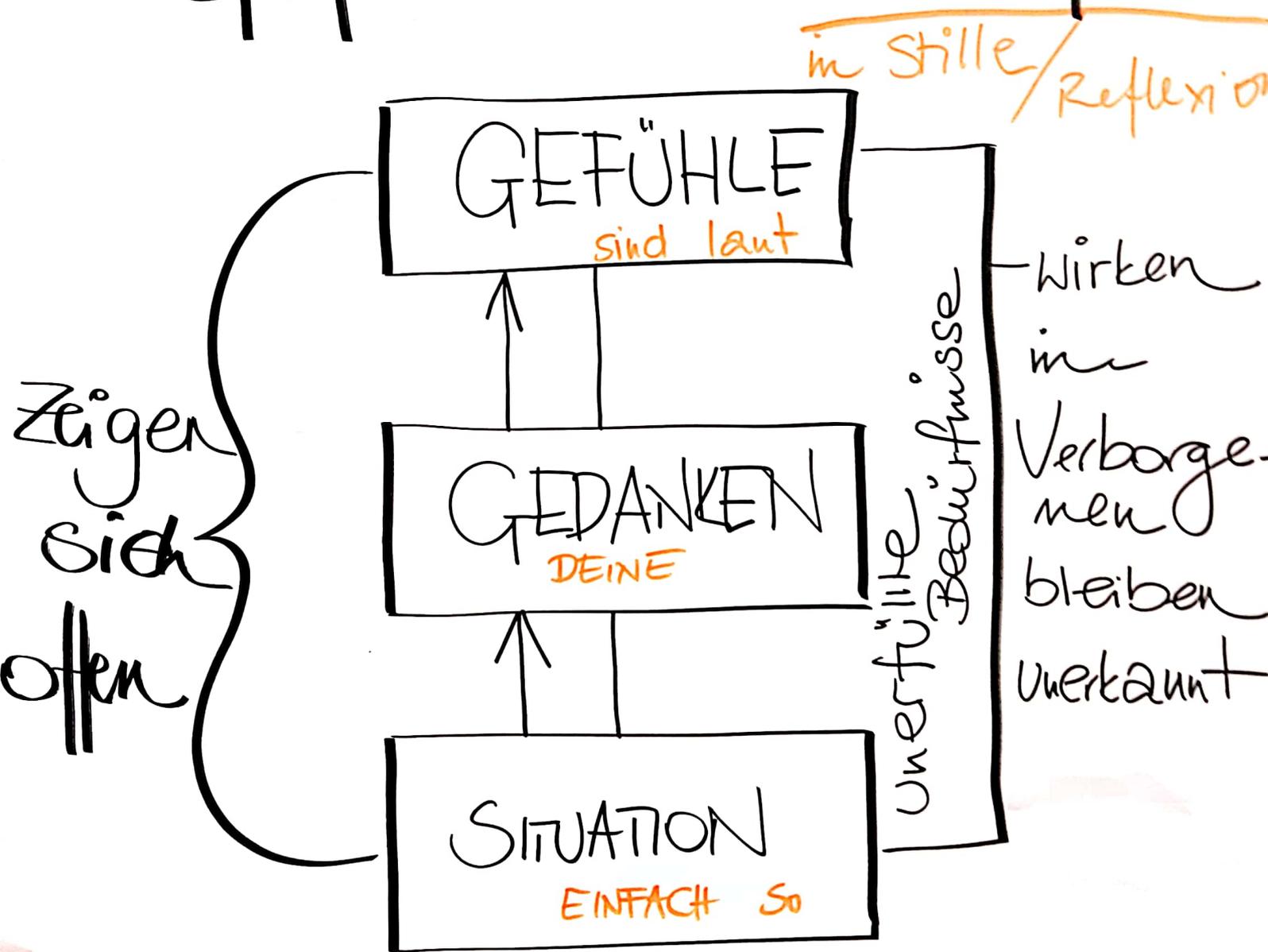
→ Schränken uns ein

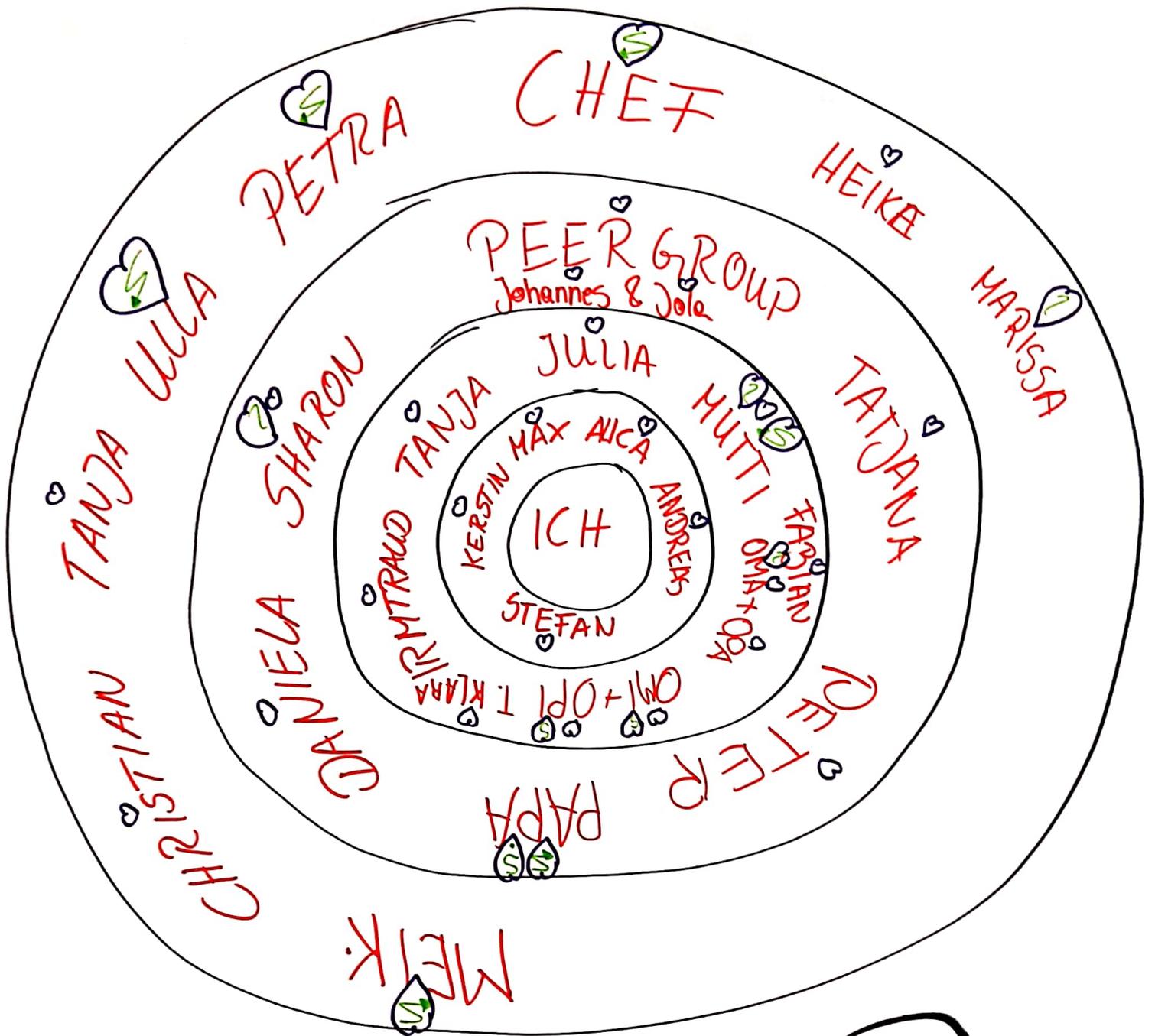
→ machen uns klein

→ Stören unseren inneren

Frieden

# Situation - Gedanken - Gefühle - Bedürfniss





BEZIEHUNGS-  
NETZWEAR

SEELENFRIEDEN PEACE OF MIND  
RUHE

VERGEBUNG  
VERSTÄNDNIS

HUMOR  
EMPATHIE

AUTHENTISCH

VORBILD  
NEUTRALITÄT  
GUTE ABSICHT DES  
ANDEREN UNTERSTELLEN

ZUFRIEDEN

PERSPEKTIVE

FRIEDEN MIT SICH SELBST

LIEBE

AUSGEGLICHENHEIT

BEDINGUNGSLOSIGKEIT

♡  
☺ HALTUNG DER  
FRIEDENSTIFTERIN

GLAUBE

WERTEORIENTIERT

VERTRAUEN

GELASSENHEIT

GUTE ABSICHT

GEDULD

POSITIVE ENERGIE

ACHTSAMKEIT

ZWERSICHT

ENTSCHEIDUNG

AKZEPTANZ

BEDÜRFNISSE GESTILLT

SELBSTWIRKSAM

BEDÜRFNISORIENTIERT

INNERE  
HEIMAT

BEDINGUNGSLOSES  
INTERESSE

BEGEISTERUNG  
FREUDE

FREI

NEUGIERDE

FREIER WILLE

SPRACHE

MITGEFÜHL

„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**

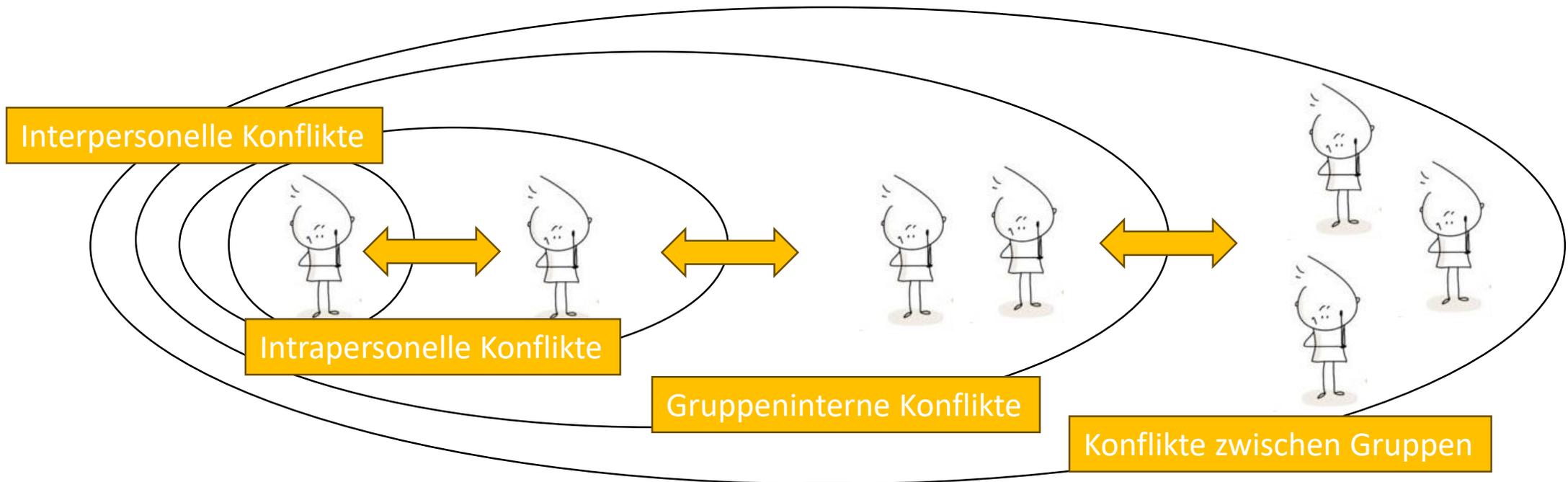
**Interessen  
und Ziele**



# 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

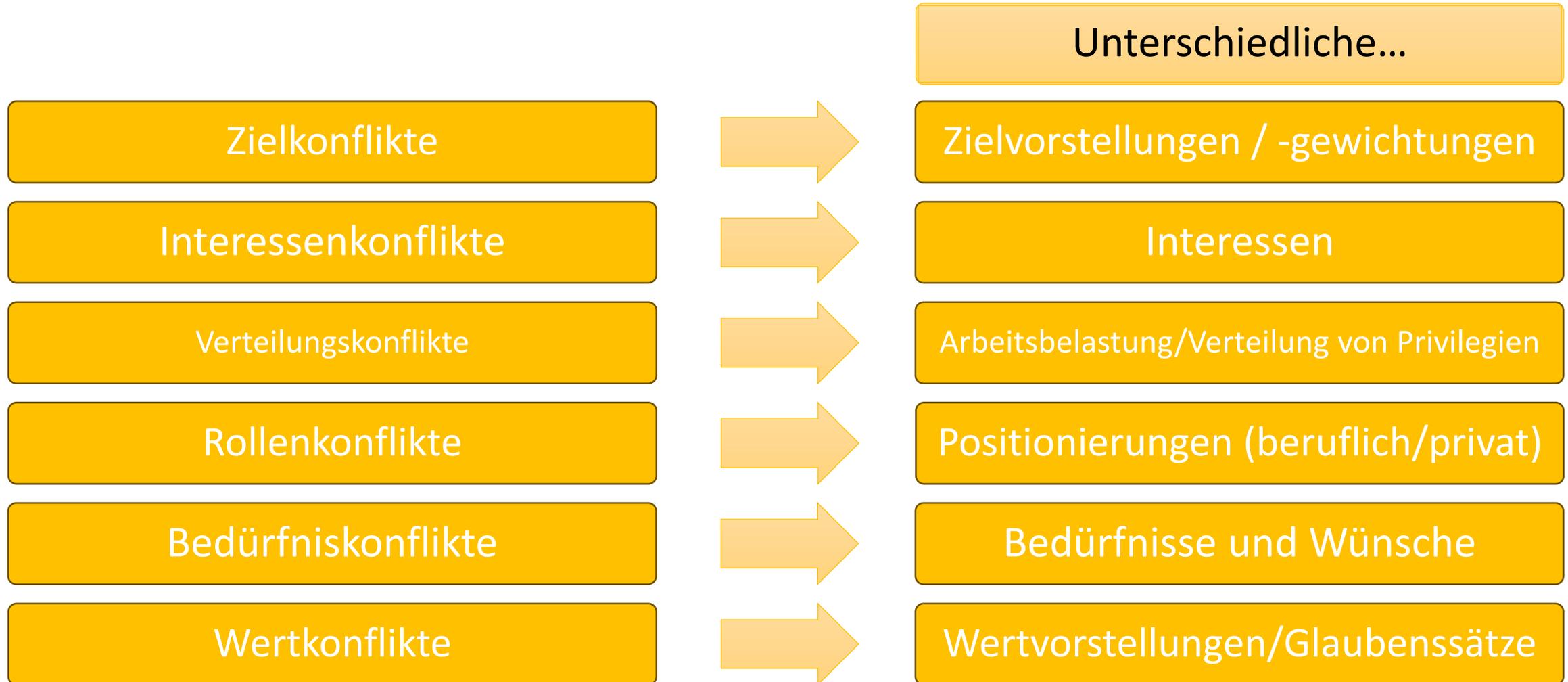
Mangelnde soziale Kompetenzen

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

