

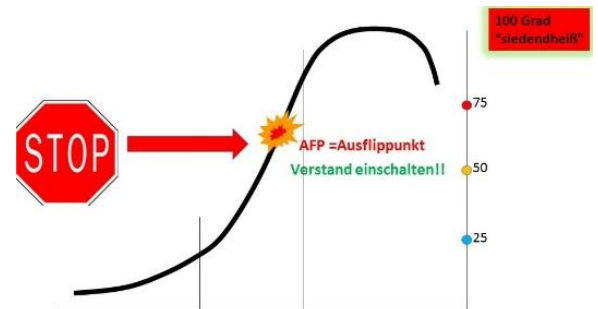
## Das Konfliktnavi

***Du bist akut in einen Konflikt verwickelt?***

***Was tun?***

**Ansatz 1: Achte auf die Höhe deiner Erregung, deines emotionalen Engagements!**

Schätze diese mit der Erregungskurve ein!



**Nicht vergessen!**

Je höher die Erregung, je höher das emotionale Engagement, umso geringer ist die Fähigkeit, Realitäten kritisch einzuschätzen und sich selber angemessen zu steuern!

- Du nimmst die Realität verzerrt wahr – DEINE Sicht der Dinge ist vermeintlich uneingeschränkt richtig. Alles andere ist falsch!
- Du bist nur noch offen für „Fakten“, Medien, Meinungen, die deinen aktuellen oder generellen Standpunkt stützen.
- Deine Selbstkritik sinkt. Du meinst, alles richtig zu machen.
- Du bist im „heiligen“ Zorn.
- Du bist „gut“, die Anderen „schlecht“.  
Vergiss aber nicht: viele vermeintlich „Guten“ haben in der Weltgeschichte schon eine Menge Übles angerichtet.
- Du wirst instinkthaft getrieben, statt rational zu denken („Hassmodus“).
- Du neigst zur Schwarz-Weiß-Wahrnehmung, zur Radikalität im Denken und Handeln.
- Du lässt sich deshalb leicht anstecken, mittreiben, manipulieren.
- Deine Fähigkeit zur Empathie für andere Menschen sinkt.
- Deine Aggressivitätsbereitschaft steigt.
- Du wirkst auf Andere aggressiv, was entsprechende Reaktionen hervorruft.
- Du regst dich über das Verhalten des Anderen auf, merkst aber nicht, dass du dich auf gleicher Ebene bewegst.
- Die Anderen sind deiner Meinung nach „schuld“ (Extrapunitivität). Deine eigene Aggressivität ist nur eine Reaktion auf das Verhalten des oder der „Bösen“.

## Ansatz 2: Nimm eine distanzierte achtsame Haltung ein

### → S. Info: Achtsamkeit (Herunterladen von HP)

Nimm die Fakten distanziert, wertfrei zur Kenntnis:

1. Die objektiven Tatsachen, so wie sich diese für dich erscheinen.
2. Deine eigenen Gefühle, Denkweisen, Verhaltensweisen, z.B. wie oben aufgelistet.
3. Die Gefühle, Denkweisen, Verhaltensweisen der Anderen.

Nimm dies alles einfach wahr, ohne zu bewerten, Standpunkte einzunehmen.

- *„Aha, ich bin der Auffassung, dass ich eine „gute“ Meinung habe, der andere die „schlechte“!*
- *Der Andere meint das auch – nur umgekehrt!*
- *„Ich spüre Wut und Erregung in mir aufsteigen!“*
- *„Mein Gesprächspartner wird sehr laut!“*
- *„Ich spüre, dass ich mich davon anstecken lasse!“*

## Ansatz 3: Gehe in den Profimodus

Das gilt insbesondere bei Konflikt um Ressourcen, persönliche Interessen und ähnlichem etc. geht.

### → Info: Selbstmanagement in Krisensituationen (Herunterladen von HP)

## Ansatz 4: Unterbreche Konfliktdynamik

1. Im akuten erregten Konfliktfall → Setze, wenn nötig und möglich, Reaktionsverzögerungstechniken ein  
→ **Info Reaktionsverzögerung**
2. Bei komplexeren Krisen: Überschlafe das Problem, oder nehme eine Auszeit.
3. Vergiss nicht: Wenn du das Gleiche tust wie der oder die Anderen: Bewerten, abwerten, Beschimpfen, Pauschalisieren etc. befindest du dich auf dem gleichen Niveau wie dein vermeintlicher Gegner und trägst dazu bei, dass der Konflikt nicht gelöst wird.

## Ansatz 5: Entspanne, deeskalieren

1. Sorge mit einer ruhigen, besonnenen Haltung für eine Entspannung der Situation.
2. Vermeide abwertende, pauschalisierende, provokante Äußerungen, Haltungen etc.
3. Reagiere im Gegenzug ruhig, besonnen auf Attacken der „Gegner“. Unterscheide, ob diese unbesonnen oder gezielt sind.
4. Setze besonders bei gezielten Attacken deutlich Grenzen.

## Ansatz 6: Bewerte pragmatisch

**Motto: Nicht die Dinge an sich, sondern unsere Sicht von den Dingen ist das, was uns beunruhigt (EPIKTET).**

Es gibt in diesem viele Möglichkeiten, Fakten oder Umstände zu bewerten, was viele verschiedene Lösungswege ermöglicht

Also statt:

- „Wie kann man nur eine solche schlechte Meinung haben.“
- „Wieso hat der Andere nicht eine so hochwertige Meinung wie ich.“
- „Warum ist/sind der/die Andere/n nur so schlechte Menschen!“
- Etc.

**Pragmatischer:**

- „**Interessant**, diese andere Auffassung!“
- „**Interessant**, dass ich mich darüber so aufrege und wie wenig souverän ich mit anderen Meinungen umgehe!“
- „**Interessant**, dass es Frau R. schafft, mich aus der Fassung zu bringen!“
- „**So** habe ich das noch gar nicht gesehen!“
- „Bin gespannt, ob ich die Souveränität besitze, sachlich und respektvoll zu bleiben!“
- Etc.

### **Ansatz 5: Sorge möglichst für eine Win-Win-Situation**

Das gilt insbesondere bei Konflikten um Ressourcen, persönliche Interessen und ähnlichem.

Versuche, wenn möglich, dem „Gegner“ zu signalisieren, dass du gerne als Gewinner aus diesem Konflikt hervorgehen möchtest. Gestehe dem Anderen das aber auch zu und suche gemeinsam mit ihm Möglichkeiten, dass BEIDE die Gewinner sind. Kooperation statt Konfrontation!

**Schätze dein Verhalten nach dem Konflikt selbst ein. Mache selbstkritische Bemerkungen. Gelungen? Nicht gelungen? Was nimmst du dir für den nächsten Konflikt vor?**

**Ansatz 1: Achte auf die Höhe deiner Erregung, deines emotionalen Engagements:**

**Ansatz 2: Nimm eine distanzierte achtsame Haltung ein:**

**Ansatz 3: Gehe in den Profimodus:**

**Ansatz 4: Unterbreche Konfliktdynamik:**

**Ansatz 5: Entspanne, deeskalieren:**

**Ansatz 6: Bewerte pragmatisch**

**Ansatz 7: Sorge möglichst für eine Win-Win-Situation:**