

Hilfen für Konfliktlösung

In unserem Newsletter vom April 2017 haben wir den Verlauf von Konflikten, wie in F. Glasl beschreibt, gezeigt. Fazit daraus ist, dass dauerhaftes Eskalieren beider Konfliktparteien gewiss in den Abgrund führt. Je früher die beiden Konfliktparteien in ihrem Konflikt an Lösungen arbeiten, umso weniger Schaden werden beide Seiten erleben. Im Folgenden zeigen wir einige Hilfen, die eine Konfliktlösung näher rücken und hoffentlich auch gelingen lassen.

- ☺ Sich die Situation bewusst machen, Verlangsamern, Druck / Geschwindigkeit rausnehmen.
- ☺ Eigene Reaktionen in der Konfrontation mit dem Konfliktpartner sich bewusst werden und kontrollieren.
- ☺ Den Anfang machen: die Konflikteskalation stoppen.
- ☺ Dem Konfliktpartner ruhig begegnen und nicht ausweichen.
- ☺ Den Konfliktpartner wahrnehmen: höflich begegnen anstatt ignorieren oder ausweichen.
- ☺ Für eine Konfliktlösung: weg von Positionen und hin zu Bedürfnissen.
- ☺ Die andere Seite anhören. Hören was ist die Sichtweise des Konfliktpartners und versuchen zu verstehen, was die Gedanken des anderen sind.
- ☺ Die andere Sichtweise verstehen: bedeutet nicht, dass man dieser zustimmt.
- ☺ Sich Feedback zum eigenen Verhalten, Handeln von einem möglichst neutralen Dritten einholen.
- ☺ Die eigene Meinung dem Konfliktpartner mit Hilfe von ICH-Botschaften mitteilen. Die eigene Absicht mitteilen.
- ☺ Win/Win-Situation schaffen: Beide Seiten nennen ihre Bedürfnisse und es werden Lösungen gesucht, die die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigen.
- ☺ Sich auf die Gespräche vorbereiten: was ist mir wichtig, was ist für mich verhandelbar, was ist nicht verhandelbar, sich der eigenen Sprache bewusst sein, wie verhalte ich mich, wenn das Gespräch eskaliert oder nicht weiter kommt.
- ☺ Sich der eigenen Integrität bewusst werden: das was ich sage passt zu meinem Verhalten und umgekehrt.

Wir wünschen Ihnen Erfolg.