

# Konfliktgespräche führen

Sie sind selbst an einem Konflikt beteiligt. Dann beweisen Sie Ihre Souveränität, wenn Sie auf die andere Partei zugehen und das Gespräch suchen. Das ist schon einmal ein großer Pluspunkt für Sie.

*Springen Sie über Ihren Schatten.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Welche Fragen sollten Sie vor dem Gespräch klären?
- Wie gehen Sie im Gespräch vor?
- Was sollten Sie am Ende des Gesprächs erreicht haben?



Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht, auf die andere Konfliktpartei zuzugehen?

Was funktionierte gut? Wo gab es schon einmal Schwierigkeiten?

## Keywords

alternative Strategien Perspektivwechsel Einstellung Gesprächseinstieg Gefühle  
Endlosdebatten Erwartungen Gegensätze Gemeinsamkeiten Konfliktdarstellung

## Achten Sie auf Ihre Gefühle und Ihre Einstellung

Schieben Sie das klärende Gespräch nicht hinaus. Führen Sie es bald, so schwierig und belastend es auch sein mag.

Sind Sie selbst am Konflikt beteiligt, sollten Sie Ihre Einstellung zu dem Konflikt und zur anderen Konfliktpartei überprüfen.

## Bestimmen Sie Ihre Situation

Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal, warum Sie sich dem Konflikt stellen und was Ihnen bei der Lösung wichtig ist. Halten Sie sich auch vor Augen, wie das Verhältnis zwischen Ihnen und dem bzw. der Beteiligten in Zukunft sein soll, damit Sie beide gut weiterarbeiten können.

## Überdenken Sie Ihre Haltung zum Konflikt

Geben Sie sich Zeit, darüber nachzudenken, wie sich der Konflikt langsam aufgebaut hat. Wann fingen Sie an, sich zu ärgern? Was haben Sie selbst dazu beigetragen, dass der Konflikt bisher eben noch nicht aus dem Weg geräumt werden konnte?

Treten Sie aus dem „Teufelskreis“ negativer Gedanken heraus

Ordnen Sie Ihre bisherigen Eindrücke und Erfahrungen, unterscheiden Sie zwischen Sachebene und Beziehungsebene und machen Sie sich dazu Notizen.

## Wägen Sie verschiedene Handlungsalternativen gegeneinander ab

Überlegen Sie, was Sie auf jeden Fall nicht tun sollten und welche Handlungsalternativen Sie haben. Setzen Sie Prioritäten und suchen Sie den zur Beilegung des Konfliktes aussichtsreichsten Weg.

## Gehen Sie auf die Konfliktpartei zu

Bauen Sie einen Kontakt auf, der ein Gespräch möglich macht. Trennen Sie dabei zwischen der nüchternen Sachebene und der angespannten emotionalen Beziehungsebene. Eine solche Unterscheidung macht es Ihnen leichter, sich auf den Kern der Auseinandersetzung zu konzentrieren.