

Souveräner Umgang mit Konflikten

Seminare zur Sicherung der Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen

Konflikte sind lästig und unbequem

Jeder Mensch verfügt über sein ganz individuelles Erleben in Konflikten – von ängstlich, über traurig, von hilflos bis wütend und manchmal sogar lustvoll. Meistens ist es jedoch unangenehm und wird deshalb gerne verdrängt. Diese Strategie ist getragen von der Hoffnung, dass sich alles irgendwie von alleine zum Guten wendet. Doch oft wartet man vergebens auf den erhofften „Feen-Zauber“.

Eskalation und unkontrollierbare Dynamik

Diese Verdrängungsstrategien, eingesetzt mit der Absicht eine Lösung zu erreichen, verschlimmert die Situation. Damit wird genau das Gegenteil von dem erreicht, was man eigentlich erreichen will. Das ist ein typisches Phänomen: Absicht und Wirkung liegen meist weit auseinander. Statt Konflikte in geregelte Bahnen zu lenken, gibt es die unkontrollierbare Dynamik der Eskalation.

Prägende Erfahrungen bestärken sich selbst

Auch wenn dieses Phänomen zunächst unsinnig erscheint, folgt es doch einer überlebenswichtigen Logik. In Bruchteilen von Sekunden treffen wir Entscheidungen, Beurteilungen, Einschätzungen immer vor dem Hintergrund dessen, was wir von Kindesbeinen an erlebt und gelernt haben. Diese Erfahrungen werden auf zukünftige Situationen übertragen und bestärken sich so immer wieder selbst – sowohl im positiven als auch im negativen Erleben. Damit folgt sowohl das eigene Verhalten als auch die eigene Wahrnehmung gefahrenen Bahnen mit ständigen Wiederholungen.

Die unbequeme Wahrheit

Da in der „normalen“ Wahrnehmung immer die anderen Menschen Verursacher von Konflikten sind, wird auch erst einmal versucht, die anderen Menschen zu verändern. Doch das geht so gut wie immer schief. Die unbequeme Wahrheit lautet, dass Konfliktlösung zuerst bei sich selber beginnt.

Das Gute daran

Bei sich selber zu beginnen, ist der wirkungsvollste und nachhaltigste Weg. Wer ihn gefunden hat, fängt an, den Halt in sich selber zu finden. Damit wirft einen so leicht nichts mehr aus der Bahn. Um nun in Konfliktsituationen die persönliche Handlungsfähigkeit zu sichern, gibt es 2 unterschiedliche Wege:

A) Die Arbeit am Verhalten

Hier wird das äußerlich Verhalten betrachtet und wünschenswerte Veränderungen eintrainiert. Das führt meist zu schnellen Erfolgen. Oft besteht jedoch der Nachteil in der geringen Nachhaltigkeit des Erlernten.

B) Die Arbeit an der Haltung

Hier wird das innere Erleben betrachtet und eigene Interpretationen überprüft. Dadurch entsteht ein innerer Antrieb, vorhandene Verhaltensmuster zu verändern. Das führt meist zu nachhaltigen Ergebnissen. Der Nachteil besteht jedoch darin, dass über diesen Weg es länger dauern kann, bis Erfolge sichtbar sind.





Seminargestaltung auf drei Ebenen

Bei allen Seminaren beachten wir drei unterschiedliche Rahmenbedingungen:

- Ihre thematischen Vorgaben
- Anliegen der Teilnehmer
- Kenntnis- und Entwicklungsstand der Teilnehmer

So erreichen wir die Balance zwischen Wünschenswertem und Machbarem. Wichtig ist uns auch der praktische Bezug zum Alltag der Teilnehmer, damit die Inhalte auch verinnerlicht werden können.

Hier einige Beispiele:

Konflikte rechtzeitig erkennen und vorbeugen

- Identifikation und Dynamik von Konflikten
- Eigene und fremde Konfliktmuster
- Typische Eskalationsdynamik durch die Unterschiedlichkeit
- Persönlichkeitsmodell als Landkarte zur leichteren Orientierung im fremden Terrain
- Die Leiter der Schlussfolgerungen
- Individuelle Wegweiser für die wirkungsvolle Konfliktbearbeitung

Konfliktgespräche führen

- Der Weg einer Botschaft: Gemeint, gesagt, gehört, verstanden
- Wirkung von verbaler und nonverbaler Sprache
- Eskalationsdynamik verschiedener Wahrnehmungsformen
- Typische Fallgruben in Konfliktgesprächen
- Strategien in Konfliktgesprächen
- Aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation
- Die 5 Phasen der Mediation
- Verhandeln nach dem Harvard-Konzept

Die Verbündung mit dem Widerstand

- Erscheinungsformen von Widerständen
- Ursache von Widerständen
- Formen des Umgangs mit Widerständen
- Widerstände als Treibstoff zur Erreichung der eigenen Ziele nutzen

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

- Merkmale schwieriger Gesprächspartner
- Hintergründe für die Schwierigkeiten
- Individuelle Strategien des Umgangs damit

Steigerung der persönlichen Souveränität

- Äußere schwierige Situationen und ihre innere Wirkung
- Verhalten und Wirkung unter Stress
- Kontrolle der eigenen Stressauslöser
- Strategien zur Sicherung der eigenen Handlungsfähigkeit

Gerne entwickeln wir auch Ihre passenden Seminare.

Fordern Sie uns!

SOKRATeam GbR

Dr. Karl Kreuser • Thomas Robrecht

Feringastrasse 6
85774 München Unterföhring

Tel: +49 (89) 944 68 501
info@sokrateam.de

www.sokrateam.de

