

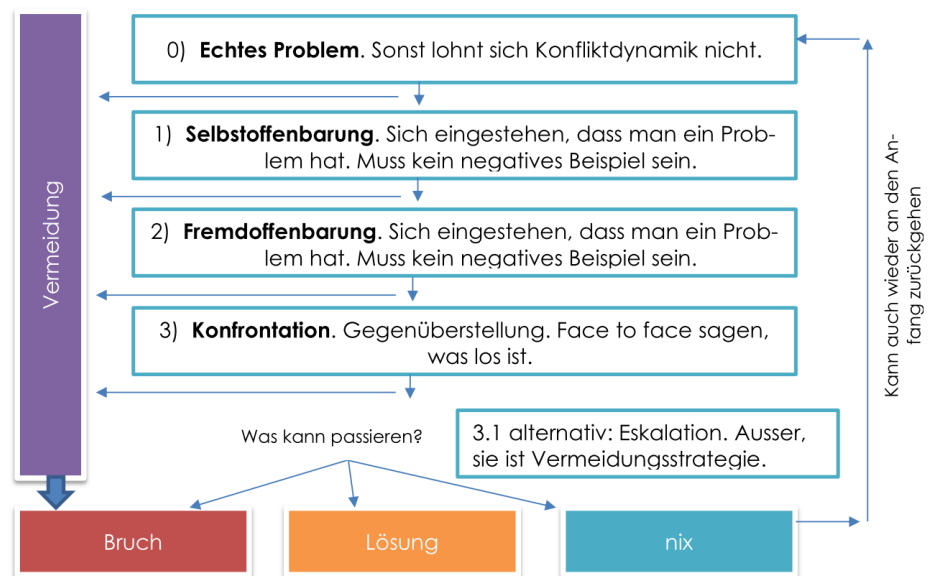
5 Umsetzung

Konfliktdynamik

Beschreibung

Hier geht es um Psychoedukation, eher um Theorie als um praktisches Üben:

Wir alle haben keine Lust Konflikte zu führen, weil wir Angst haben, dass die Beziehung, die es betrifft, zu Ende geht. Doch warum diese Angst? Wir befürchten aus der Gruppe, die uns beschützt, rausgehen zu müssen. Es ist eine soziale Angst, die sich anfühlt wie Todesangst.



3 wichtige Regeln für das Ansprechen von Konflikten:

1. **Total transparency: Sag alles.** Sag nicht nur 1/3, sag nicht nur das weniger schlimme. Sag alles, was dranhängt.
2. **Brutal honesty: Sags ehrlich.** Immer wenn du versuchst, den anderen zu schützen, dann bist du schon in der Vermeidung. Wenn du den anderen oder dich hingegen verletzen würdest, dann übe mit jemandem.
3. **Maximum directness: Sags direkt.** Keine langen Floskeln, keine Umschweife. Alles ist in einem Satz sagbar, z.B. Ich fühle mich nicht mehr wohl hier. Ich fühle mich nicht wertgeschätzt in meiner Arbeit.

Material

-

Hintergrund

Konflikte sind der Hauptstressor/ die Haupt-Cortisolquellen in meinem Alltag. Deshalb ist es wichtig, sie zu kompetent lösen zu können. So können wir eine Beziehung gesund weiterführen oder trennen. Die Stufen des Modells sind aufbauend. Ohne die Vorstufe, klappt die höhere Stufe selten.

Wenn ich als Coach von außen paraphrasiere, was das Problem ist, kommt das Problem von «außen», nicht von innerhalb der Gruppe. Das macht es einfacher. Die Gruppe bleibt geschlossen. Angst des Bruches kleiner.

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Zum Bruch kommt es nur in einem Promill der Fälle, wenn das Problem angesprochen wird. Viel häufiger kommt es zur Lösung. Zum Bruch kommt es viel eher dann, wenn es vermieden wird, das Problem anzusprechen. Die Vermeidung macht, dass die Beziehung immer weniger wichtig ist und man sich davon zu distanzieren anfängt.

Tipp: Die Angst vor dem Bruch am Anfang des Gespräches kommunizieren. Aussprechen, dass man nicht will, dass die Beziehung aufhört.

Jugendliche: Drohen den Bruch an, sprechen in aus. Können es aber gar nicht tun. Sind nicht fähig dazu.

Zeitaufwand

Tipp

Quelle Fritz-Schubert-Institut, Skript Schulfach Glück 2020

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
