

Konfliktmanagement - Spannungen lösen

Methodenkompetenz im Umgang mit schwierigen Menschen und alltäglichen Herausforderungen sowie Spannungen als Entwicklungschancen betrachten.

Mögliche Inhalte:

Positives an Konflikten erkennen:

Verstehen, welche Chancen und Lernmöglichkeiten in Konflikten liegen.

Konfliktarten verstehen:

Unterschiedliche Konfliktarten und deren Dynamiken erkennen.

Fight, Flight, Freeze-Reaktionen analysieren:

Persönliche Reaktionsmuster aus identifizieren und reflektieren.

Tiefenstruktur miteinbeziehen:

Verstehen, dass jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse und Werte hat, die in Konflikten sehr oft eine große Rolle spielen.

Selbstreflexion fördern:

Erkennen der eigenen Rolle im Konflikt, um als Teil der Lösung zu agieren.

Dialog statt Monolog:

Konstruktive Fragestellungen nutzen, um eine echte Verbindung zu fördern.

Wertschätzende Kommunikation:

Techniken für respektvolle und konstruktive Kommunikation in Konfliktsituationen.

Positive Absicht und Empathie:

Die Absicht hinter dem Verhalten anderer erkennen und empathisch darauf reagieren.