

Projektbeschreibung

Die Kraft der Natur nutzen für eine erfolgreiche Konfliktlösung im Alltag

Unsere Gruppe führte mit dem Coach und Burnout-Therapeut Mirko Seidel zwischen Mai und November 2016 das Projekt "Die Kraft der Natur nutzen für eine erfolgreiche Konfliktlösung im Alltag" durch.

Im Rahmen des Projektes fanden 6 Veranstaltungen statt.

Veranstaltung 1 –

Welche Repräsentationskanäle gibt es?

Welcher ist mein bevorzugter Repräsentationskanal?

Wie erkenne ich den bevorzugten Repräsentationskanal eines Gesprächs- oder Konfliktpartners?

Wir erhielten einen Überblick zu den folgenden Themen:

- Grundannahmen in der Neurolinguistischen Programmierung (NLP)
- Welche Repräsentationskanäle gibt es?
- Welcher ist mein bevorzugter Repräsentationskanal?
- Wie erkenne ich den bevorzugten Repräsentationskanal eines Gesprächs- oder Konfliktpartners?

Nach der theoretischen Einführung, in der der Schwerpunkt im Erkennen des eigenen, bevorzugten Repräsentationskanal lag, wurde anhand praktischer Übungen die eigene Wahrnehmung mit den Wahrnehmungen anderer Mitglieder der Selbsthilfegruppe ausgetauscht und so erarbeitet, dass Menschen die gleiche Situation unterschiedlich wahrnehmen.

Besonderes Augenmerk wurde auf die Sprache gelegt, aus der der Wahrnehmungskanal einer anderen Person am besten herausgehört werden kann.

Für die Vertiefung und Übung wurden uns Hinweise gegeben, die täglich angewendet werden können.

Veranstaltung 2 –

Die Kraft der Natur nutzen –

Wahrnehmung schärfen durch Beobachtung und Austausch

Sich „laufend“ verändern – Zeit für neue Wege

Der zweite Teil des Projektes stand unter dem Motto: Wenn etwas in Bewegung (Fluss) kommen soll, ist es oft hilfreich selbst in Bewegung zu sein. Der Schwerpunkt des Vortrages lag in der Darstellung, wie man durch Bewegung in der Natur neue, kreative Lösungen leichter finden kann.

Dabei wurde die Verbindung zum ersten Teil des Projektes geknüpft, die Vielfalt sinnlicher Eindrücke in der Natur bewusst wahrzunehmen und diese Wahrnehmungen auf Veränderungen im eigenen Leben anzuwenden.

Anhand einer Übung wurde das Gelernte vertieft und uns eine Möglichkeit gegeben, einen als exzellent empfundenen Moment in der Natur für Konfliktsituationen abrufbar zu machen.

Für die Vertiefung und Übung wurden uns praktische Alltagsübungen vorgestellt.

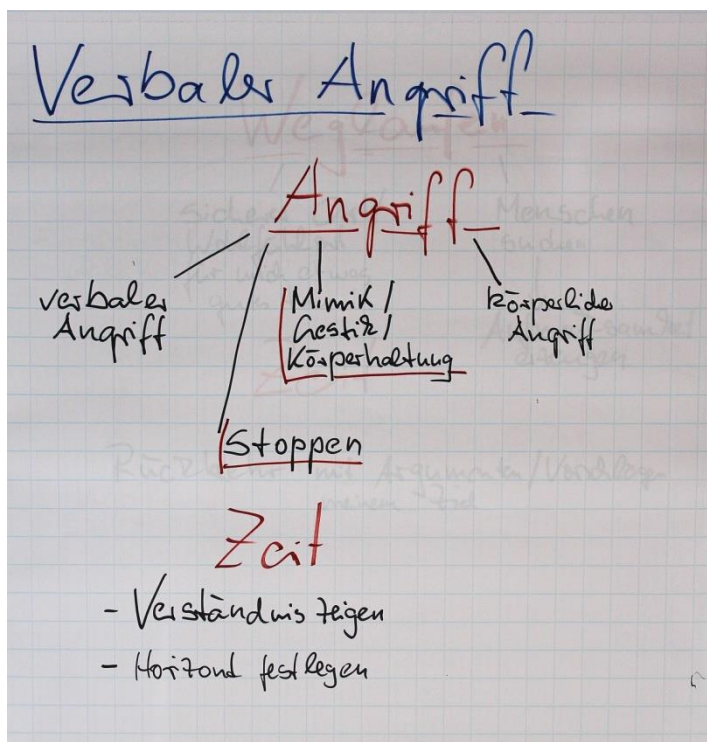
Veranstaltung 3

Strategieentwicklung - Weg vom Problem (Konflikt) hin zu einem neutralen Ort

Zeit gewinnen, um das Problem zu durchdenken und Lösungsmöglichkeiten zu finden

Der dritte Teil des Projektes stand unter dem Thema der Strategieentwicklung im Konfliktfall. Dabei wurde herausgearbeitet, dass die drei, dem Menschen zur Verfügung stehenden Ur-Strategien Angriff, Weglaufen und Totstellen (Stillstand) für die Lösung eines Konfliktes nicht ausreichen.

Als erste Grundlage für eine Konfliktlöse-Strategie haben wir erarbeitet, welche Maßnahmen möglich sind, einen Konflikt vorerst zu stoppen, das eigene Wohlbefinden zu erhöhen und sich Zeit zu verschaffen, um das weitere Vorgehen und Lösungsmöglichkeiten zu durchdenken .



Weglaufen

Sicheres Ort/
Wohlfühlort
für which et was
gutes tun.

Menschen
suchen

↓
Aufmerksamkeit
divergieren

Zeit

Rückkehr mit Argumenten/Vorschlägen
meinem Ziel

Totstellen

Erstarren/Angst
Gelähmt

Ignorant

↓
Salzsäure

Ablässig Zeit

Wertfreiheit



Weglaufen

Zeit

Konfliktlösung

- Thema → Um was geht es?
- zuerst Sachebene klären
- dann emotionale Ebene
- „Brainstorming“ → alle Optionen
- Aushandeln der endgültigen Lösung
- Schriftlich festhalten

Veranstaltung 4 Konfliktlösung im Alltag

Was ist ein Konflikt

Im vierten Teil des Projektes wurde uns erläutert, was ein Konflikt ist und welche Konfliktformen es gibt. Dabei wurde herausgearbeitet, dass zu einem Konflikt nicht nur das konkrete Konfliktverhalten gehört, sondern auch die den Konflikt begleitenden Gefühle, wie Wut oder Angst.

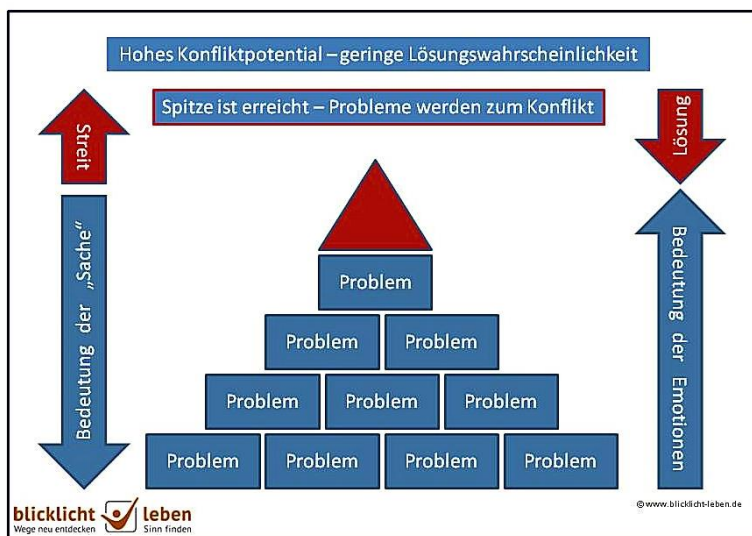
Als Ursachen von Konflikten wurden u.a. individuelle Wahrnehmungsunterschiede, begrenzte Ressourcen, voneinander abhängige Arbeit, Rollenkonflikte, unfaire Behandlung und Veränderung der Umwelt näher beleuchtet.

Anhand der Konflikteskalation nach Friedrich Glasl wurden die drei Phasen eines Konfliktes erläutert.

Veranstaltung 5 Konfliktlösung im Alltag

Strategieentwicklung - Weg vom Problem (Konflikt) hin zu einem neutralen Ort

Die fünfte Veranstaltung beschäftigte sich mit dem Erkennen eines Konfliktes und mit Strategien zur Konfliktlösung. Anhand der drei Phasen der Eskalation von Konflikten aus der Konfliktforschung wurde dargestellt, wie sich Konflikte über längere Zeiträume entwickeln und welche Bedeutung die Sachebene und die emotionale Ebene in Abhängigkeit von der Zeit haben.



Weiterhin wurde auf verändertes Verhalten eingegangen, an dem ein drohender oder auch bereits bestehender Konflikt erkannt werden kann.

Für die Konfliktlösung wurden Lösungsstrategien benannt, und deren Auswirkungen auf die Art des Konfliktes. Augenmerk wurde auf die sachliche Sichtweise gelegt und dafür ein Lösungsweg in drei Schritten vorgestellt. Dabei wurde auf den Unterschied zwischen Konsens und faulem Kompromiss eingegangen sowie auf den Umstand, dass ein „reinigendes Gewitter“ manchmal besser sein kann, als ein fauler Kompromiss.

Als Schlüssel zur Lösung oder Eskalierung eines Konfliktes wurde die Kommunikation herausgearbeitet.

Als Hürden in der Kommunikation wurden die sechs Verständigungshürden ausführlich betrachtet.

Als eine Form der Kommunikation bzw. des besseren Verständnisses der Kommunikation in einem Konflikt wurde die Transaktionsanalyse angerissen. Dabei ging es um die Darstellung von verschiedenen „Ich´s“, die in einer Kommunikation auftreten können und die Lösung des Konfliktes entweder erschweren oder gar verhindern können oder zur schlichten Kommunikation beitragen können.

Veranstaltung 6

Konfliktlösung im Alltag

Gewaltfreie Kommunikation

Im sechsten Teil des Projektes lag der Schwerpunkt bei der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Uns wurden die Grundannahmen der GFK vorgestellt sowie die Annahmen zur Konfliktentstehung.

Weiterhin wurde die lebensentfremdende Kommunikation als Ursache von Konflikten erläutert.

Anhand des Grundmodells der GFK wurde herausgearbeitet, wie eine erfolgreiche Kommunikation zur Konfliktlösung aussehen kann.

Zum Abschluss des Projektes wurde uns ein Leitfaden zum Verhalten in einem Konflikt vorgestellt:

- Probleme und Konflikte lassen sich nicht verhindern, sie gehören zur Entwicklung des Menschen und zum sozialen Miteinander.
- Problemen und Konflikten sollte man nicht aus dem Weg gehen, sondern einen aktiven Umgang mit ihnen pflegen.
- Es gilt im Privat- wie im Berufsleben: „Störungen haben Vorrang“.
- Bevor über ein Problem oder einen Konflikt gesprochen wird, ist die Zustimmung aller Beteiligten notwendig.
- Tauchen größere Konflikte auf ist zu prüfen, ob es sinnvoll ist, sich Hilfe von außen zu holen (außergerichtlich). Auch hier ist das Einverständnis aller Beteiligten erforderlich.
- Eine nur wenig oder gar nicht am Konflikt beteiligte Person kann die Moderation übernehmen.
- Es können vorher Regeln aufgestellt werden, an die sich alle Beteiligten halten, z.B. „Ausreden lassen“, „keine Beschimpfungen“.
- Der erste Schritt ist die **Sachebene**: alle Beteiligten sagen ihre Sichtweise auf den Konflikt (nacheinander).
- Anschließend erfolgt die **emotionale Ebene**: alle Beteiligten erzählen, was sie bei dem Konflikt fühlen, was ihnen fehlt, was sie für Bedürfnisse haben (nacheinander).
- Im nächsten Schritt werden **Lösungsoptionen** benannt. Alle Beteiligten können jede nur erdenkliche Lösung vortragen, diese wird wertfrei betrachtet.
- Im letzten Schritt erfolgt zwischen allen Beteiligten am Konflikt das **„Aushandeln“ der Lösung**. Dabei werden Lösungen, die von allen Beteiligten als unattraktiv angesehen werden, gestrichen und Lösungen, die unterschiedlich bewertet werden, besprochen und angepasst.