



KONFLIKTE

Themenabend

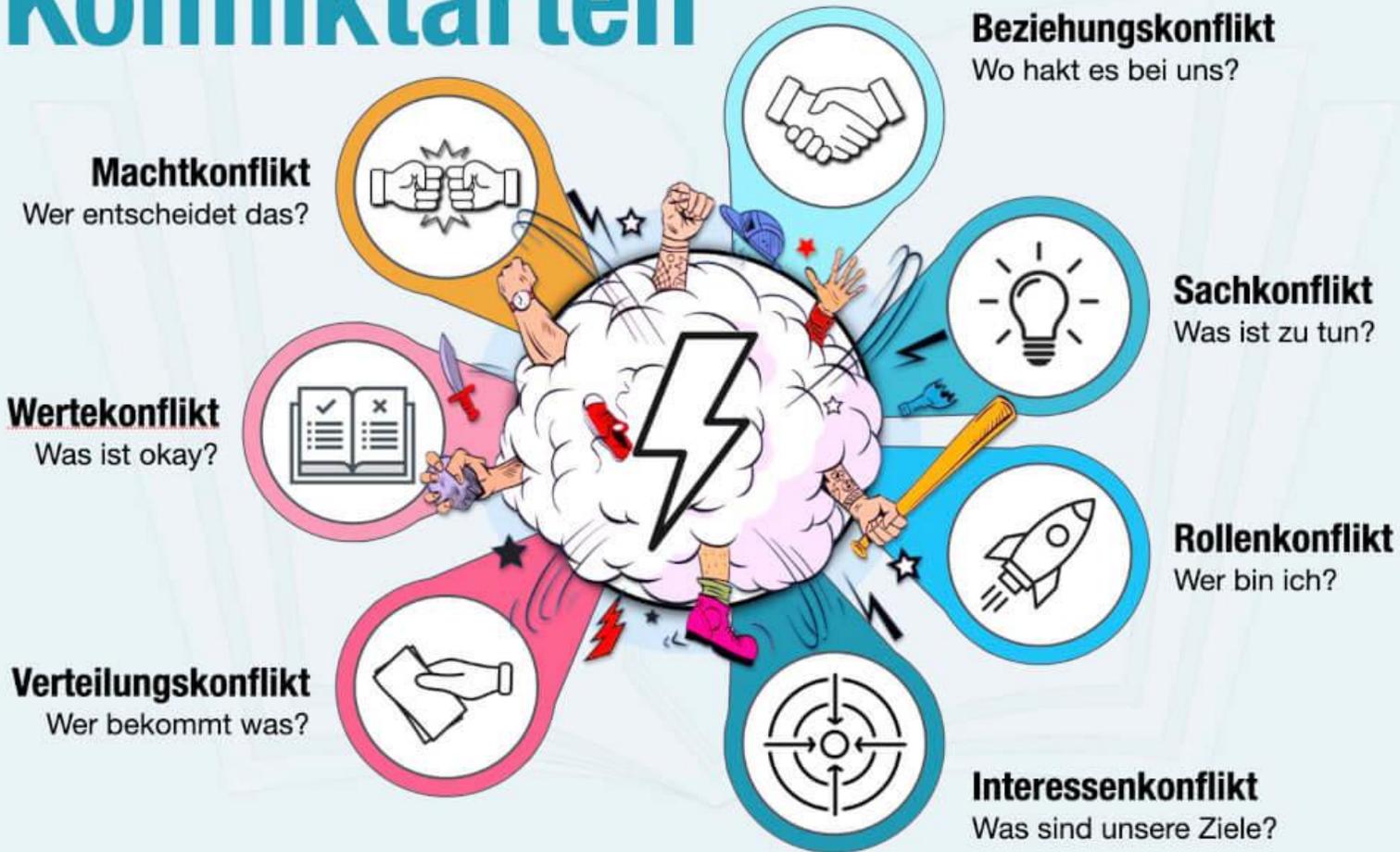


WAS IST EIN KONFLIKT

Definition

Ein Konflikt ist eine Spannungssituation zwischen zwei oder mehr Parteien, die durch gegensätzliche Interessen, Meinungen, Ziele oder Werte gekennzeichnet ist. Diese Unvereinbarkeit führt zu einer emotionalen Belastung oder zu einem sachlich inakzeptablen Zustand, der mindestens von einer Seite als solcher empfunden wird.

Konfliktarten



Konfliktarten

Nach den Beteiligten



Intrapersonal



Interpersonal



Intragruppal

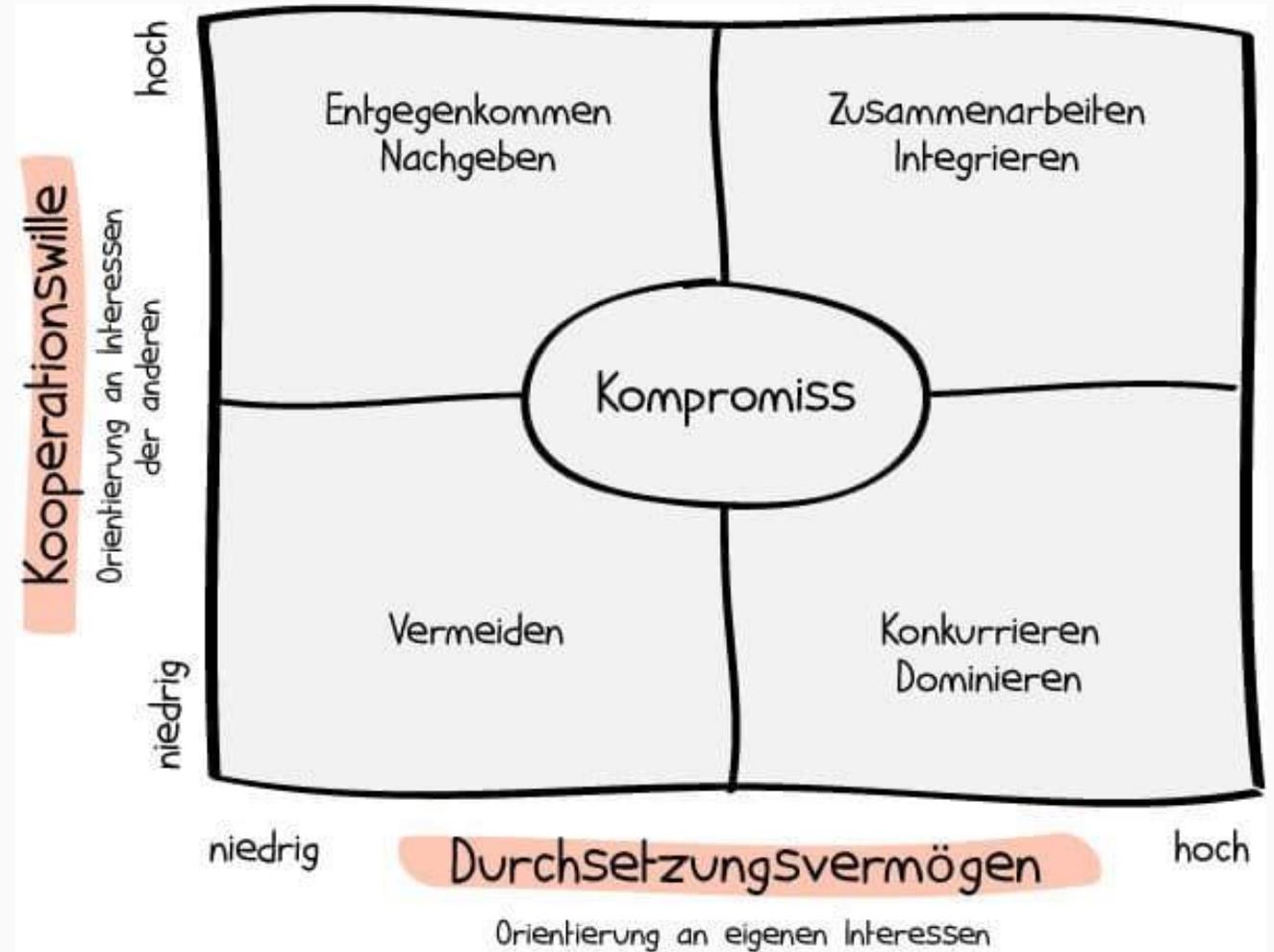


Intergruppal



Projekte leicht gemacht

KONFLIKTTYPEN



WAS SAGT DIE BIBEL?



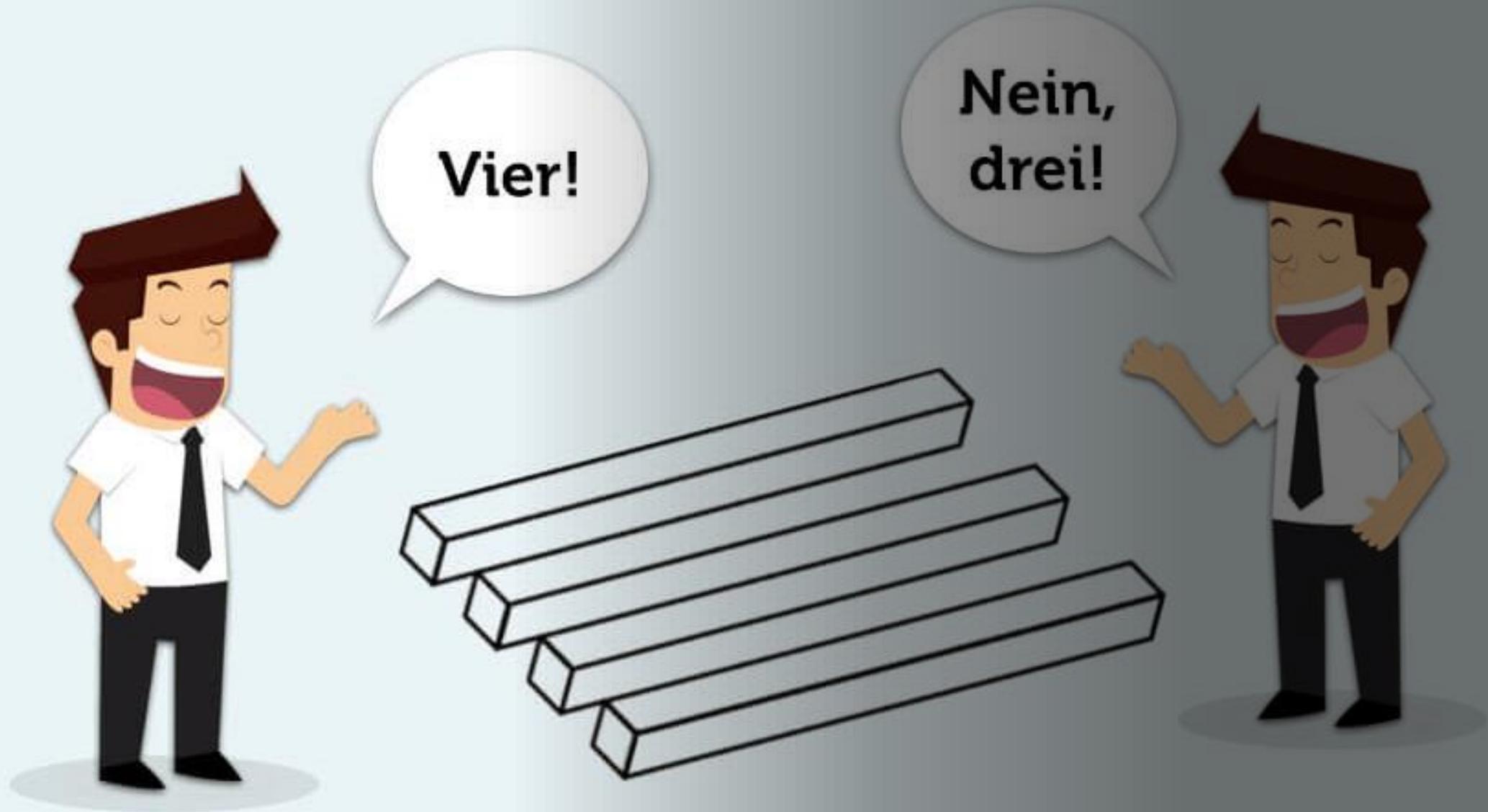
Die Bibel beschreibt viele Konfliktsituationen und Anweisungen zum Umgang damit.

A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip, symbolizing agreement or resolution. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlocked. The background is a blurred, dark blue-grey color.

KONFLIKTE

LÖSEN

WAS WIR SEHEN, IST EINE PERSPEKTIVE, NICHT DIE WAHRHEIT.



SAG-ES-Methode

Ansprechen von schwierigen Situationen

S

Sichtweise schildern

"Mir ist aufgefallen..."
"Ich habe beobachtet..."

A

Auswirkung(en) erläutern

"Für mich bedeutet das..."
"Das hat zur Folge, dass..."

G

Gefühle benennen

"Ich fühle mich..."
"Ich bin.../ weil... wichtig ist."

E

Erfragen, wie er/ sie die Situation sieht

"Wie siehst du das...?"
"Wie hast du die Situation erlebt..?"

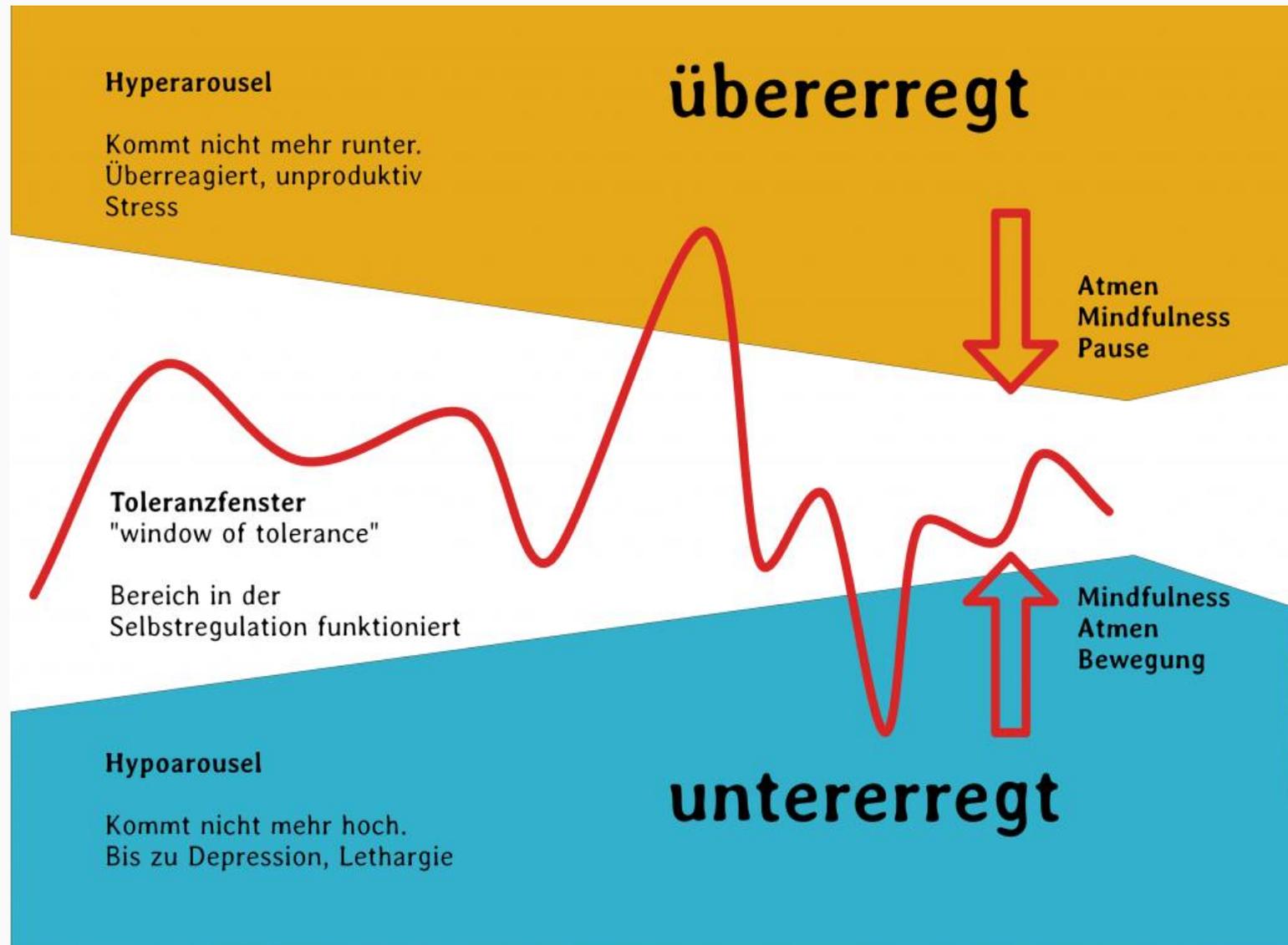
S

Schlussfolgerung ziehen

"Wie könnte eine Lösung aussehen?"
"Ich wünsche mir..."



WINDOW OF TOLERANCE



Eine konstruktive Konfliktlösung ist möglich, wenn beide sich im „Toleranzfenster“ befinden.
Menschen mit Traumata haben oft ein kleineres Toleranzfenster.



KONFLIKTE ALS CHANCE

- vertieft Beziehungen
- erweitert den Horizont
- persönlicher(geistlicher) Wachstum

Noch paar Gedanken...

- Gut zuhören ist essentiell wichtig, versuchen WIRKLICH zu verstehen
- Konflikte, wenn möglich rasch ansprechen (nicht immer möglich/sinnvoll)
- Hilfe holen, wenn es nicht selber geklärt werden kann
- Mutig sein – Ansprechen
- Ehrlich sein – nicht verharmlosen (“isch scho guet”)
- Sich genug Zeit für die Klärung nehmen
- Braucht es eine „Wiedergutmachung“?



VERGEBUNG

Mir selber und dem anderen



Last but not least...

Heiliger Geist fragen was dran ist,
Beten um Weisheit

Für die Person/Situation beten

ZEIT ZUM
NACHDENKEN

