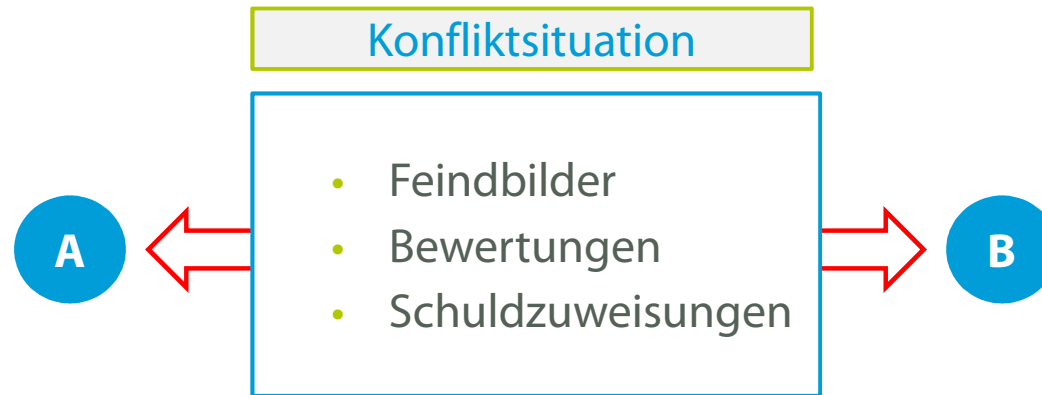




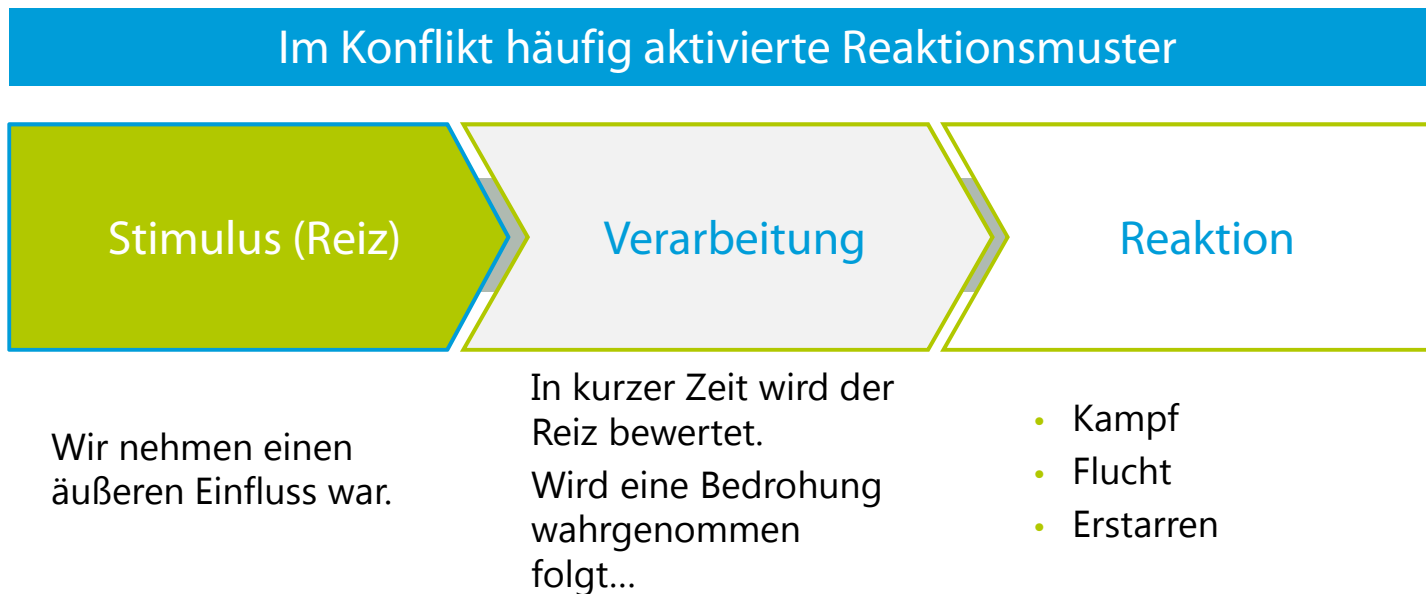
Konflikte genussvoll gestalten

Überblick

Konflikte haben meist eine trennende Wirkung und werden als unangenehm empfunden.



In einer Konfliktsituation werden Reaktionsmuster aktiviert, die unser überleben sichern sollen.



Doch wie hilfreich ist dieses Verhalten in einer Diskussion mit ihrem Kind, ihrer Mutter oder einem Kollegen?

Wir können lernen, uns für eine bewusste Reaktion zu entscheiden.

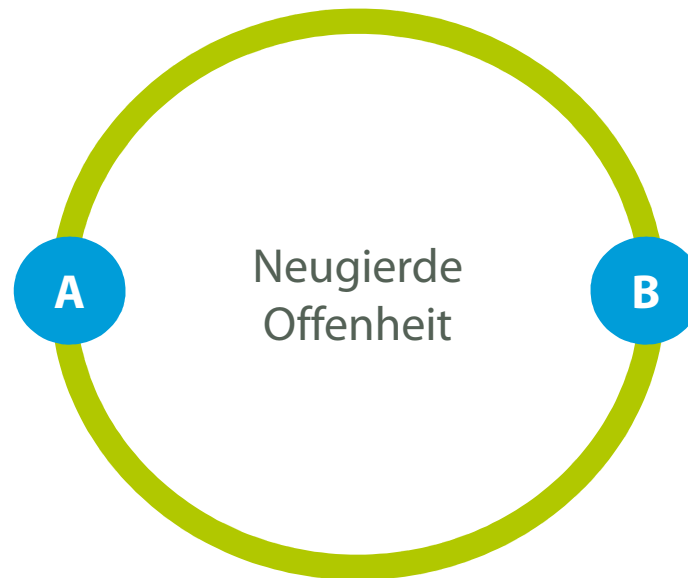
*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

(Victor E. Frankl: in "Man´s Searching for Meaning")



Hier ist der Ort, an dem wir unsere Wahrnehmung in einer Konfliktsituation verändern können. Erkennen wir unsere Muster, dann können wir lernen, bewusst zu entscheiden, wie wir regieren wollen. (Statt Kampf/Flucht/Erstarren)

Ein wichtiger Schritt zum Genuss ist es, wirklich zu verstehen, worum es dem anderen geht.



Wie sieht die andere Person die Situation?

Was ist ihm/ihr wichtig?

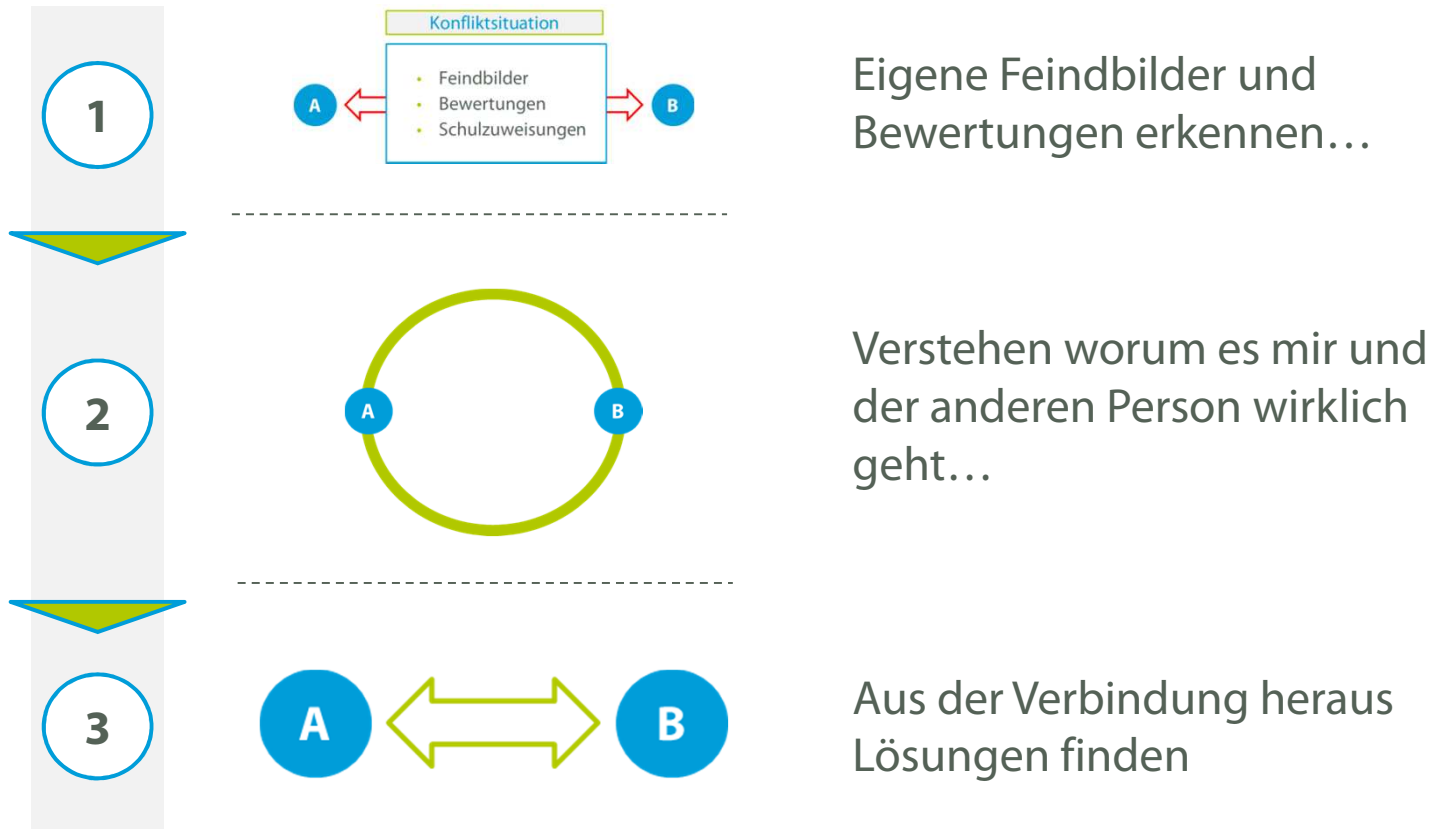
Wie erlebt er/sie dieser Situation?

Wenn wir einander hören, entsteht eine Verbindung,
die die Grundlage für eine Sachlösung schafft.



Nun haben wir einander gehört. Dadurch entsteht
eine Verbindung und eine Entspannung. Falls es noch
notwendig sein sollte, können jetzt gemeinsam
Lösungen entwickelt werden, die alle Bedürfnisse
berücksichtigen.

Wie wird nun der Konflikt zum Genuss? Genau durch den beschriebenen Wandel.





Karl Sauer

Heckenstraße 105

50126 Bergheim

01575-257 1106

Info@KonfliktGenuss.de

www.KonfliktGenuss.de

Rechtlicher Hinweis:

Diese Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt.