Handzettel zum Workshop

Bleib konstruktiv!

KOMMUNIKATION
UND KONFLIKTLÖSUNG

ZUM NACHLESEN, MITNEHMEN
UND AUSPROBIEREN

Arbeit und Leben
THÜRINGEN

Wenn Menschen zusammen etwas bewegen wollen, entstehen Reibungen – manchmal leise, manchmal deutlich hörbar. Viele von euch Engagierten kennen vielleicht dieses Gefühl, gleichzeitig gebraucht und überfordert zu sein.

Der Workshop *Bleib konstruktiv! Kommunikation und Konfliktlösung* lädt dich ein, Konflikte nicht nur als Störung zu sehen, sondern auch als Hinweis: Hier braucht etwas Aufmerksamkeit. Hier ist jemandem etwas wichtig!

Entwickelt im Zuge des Projekts „Bleib engagiert!“ (Laufzeit 2025), gefördert durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt, stärkt der Workshop Engagierte dabei, Konflikte besser zu verstehen und souverän mit diesen umzugehen.

Dieser Handzettel bündelt Infos aus diesem Workshop und dient als Gedächtnisstütze, Denkanregung und Mutmacher.

Vielleicht weckt er auch in dir die Lust, tiefer in das Thema einzusteigen.

Streit verstehen – eine neue Perspektive auf Streit

Vielleicht hattest du schon Diskussionen, die erst unangenehm begannen und dann doch zu mehr Klarheit und Verbundenheit führten.

Konflikte können Türen öffnen: zu besseren Entscheidungen, einem ehrlicheren Miteinander und mehr Verständnis. Denn sie entstehen dort, wo Menschen etwas oder jemand wirklich wichtig ist.

Und mit Blick auf unsere Gesellschaft sind Konflikte geradezu ein Motor der Veränderung. Denk nur mal an Streiks.

Natürlich können Konflikte auch Kraft ziehen.

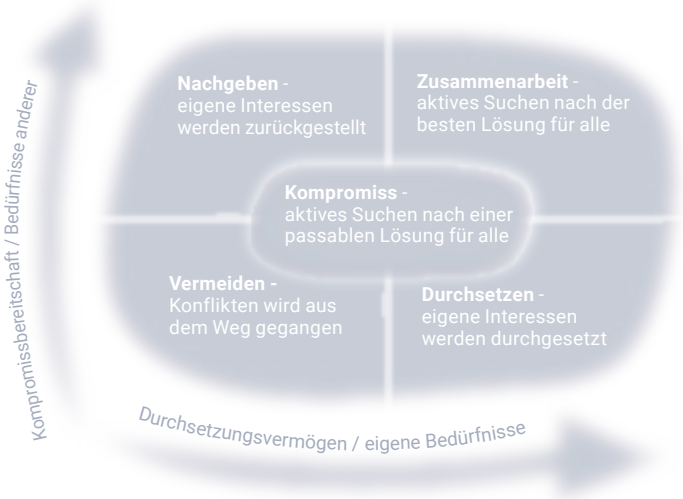
Deshalb ist es hilfreich, den eigenen Blick zu schärfen: Was will dieser Streit mir gerade zeigen?

Meine Konfliktressourcen

Jede Person streitet anders. Manche ziehen sich zurück, andere wollen alles sofort lösen, manche suchen das Gespräch erst, wenn es gar nicht anders geht. Keiner dieser Wege ist per se falsch. Jeder bringt Stärken und Grenzen mit.

Das Konfliktstil-Modell nach Thomas und Kilmann hilft, den eigenen Konfliktstil bewusster wahrzunehmen und ggf. zu verändern.

Keiner der Konfliktstile ist grundsätzlich „schlecht“. Sie eignen sich jedoch unterschiedlich gut für verschiedene Situationen und Rahmenbedingungen.



Wenn du deine eigenen Tendenzen kennst, kannst du bewusster entscheiden, wie du in die Situation hineingehst und was du brauchst, um offen und ruhig zu bleiben.

Denn die wichtigste Konfliktressource ist eine offene Haltung, die authentische und wohlwollende Gespräche auf Augenhöhe ermöglicht. Erfahrungsgemäß lösen sich Konflikte nämlich am besten gemeinsam.

Hilfestellungen – mit Stolpersteinen umgehen

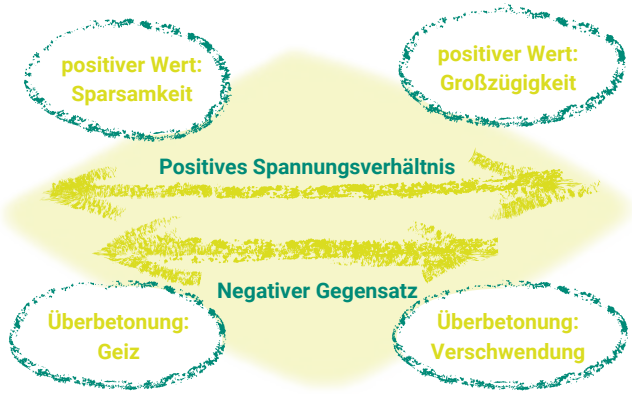
Oft kippt ein Konflikt nicht wegen der Sache an sich, sondern wegen des Dahinterliegenden. Emotionen, Beziehungen, Ziele, Werte, eigene Erfahrungen und vieles mehr, was unter der Oberfläche schlummert, spielen häufig eine viel wichtigere Rolle. Das kann man sich vorstellen, wie bei einem Eisberg, der unter der sichtbaren Spitze noch viel Größer ist.

Hinzu kommen Denkfallen, die zusätzlich unser Sichtfeld einengen. Sie erschweren den Perspektivwechsel und *gemeinsames Kommunizieren*.

Wir rutschen schnell in ein „Wir gegen Die" und denken in Fronten. Der Fokus auf das Trennende verhindert oft den Dialog über mögliche Kompromisse.

Dabei lassen sich viele Konflikte gar nicht eindeutig lösen. Oftmals gibt es kein klares Entweder-Oder, sondern mehrere berechtigte Werte, Interessen oder Bedürfnisse. Es hilft also in Dilemmata zu denken.

Hier kann das Wertequadrat nach Friedemann Schulz von Thun nützlich sein. Es zeigt, dass Konflikte häufig entstehen, wenn ein an sich sinnvoller Wert überbetont wird und aus der Balance gerät. Denn jeder Wert steht im Ausgleich zu einem ebenso sinnvollen „Gegenwert". Das kann beim Verstehen von Konflikten helfen.



Natürlich gibt es auch rote Linien. Gerade wenn es um menschenverachtende Sprache oder Einstellungen geht. Hier müssen klare Grenzen gesetzt werden. Das klappt in drei Schritten:

1. Verstehen durch Wiederholen: Mit Nachfragen klären, ob die Aussage richtig verstanden wurde.

„Habe ich das gerade richtig verstanden, dass …"

2. Positionieren: Das, was das Gehörte in einem auslöst mitteilen.

„Wenn du so abfällig über andere sprichst, fühle ich mich unwohl/ macht mir das Angst/ ärgert mich das."

3. Distanzieren: Das Gespräch bewusst lenken durch einen Ausstieg oder klare Rahmenbedingungen für eine weitere Diskussion.

„Für mich ist das Gespräch an dieser Stelle beendet."; „Ich möchte nur weitersprechen, wenn wir respektvoll miteinander umgehen";

„Ich will so etwas nicht mehr hören. Wir können gern über Politik reden. Solche Äußerungen werde ich jedoch nicht akzeptieren und unwidersprochen stehen lassen"

Herausgeber

Arbeit und Leben Thüringen e.V.
Juri-Gagarin-Ring 152
99084 Erfurt

Tel.: 0361 565730
E-Mail: info@arbeitundleben-thueringen.de
Web: www.arbeitundleben-thueringen.de

Gestaltung: Belén Arellano Cañizares

Neugierig geworden?
Dann schau vorbei oder frag uns direkt für einen Workshop an.

BLEIB ENGAGIERT!
Qualifizierung für gesellschaftliches Engagement

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt