

# Umgang mit Konflikten

## 1. Schritt: Sich Zeit verschaffen

- Versuchen Sie nicht, eine Situation zu klären, während Sie sehr wütend sind.
- Halten Sie einen Moment inne. Wenn Sie von unangenehmen Gefühlen überwältigt werden, atmen Sie tief durch, nutzen Sie die Stopp-Technik und verlassen Sie die Situation.



## 2. Schritt: Klarheit gewinnen

- Fragen Sie sich: „Was empfinde ich jetzt? Wie kann ich meine Gefühle benennen?“
- Überlegen Sie, welches Ereignis diese Gefühle ausgelöst hat und was Sie an der Situation stört.
- Machen Sie sich Ihren eigenen Beitrag und Ihre eigene Verantwortung für die Situation bewusst.

## 3. Schritt: Ziele klären

- Überlegen Sie, was Sie erreichen möchten: hinsichtlich Ihres eigenen Verhaltens, dem Verhalten Ihres Partners, und Ihrer Beziehung.

## 4. Schritt: Handeln und überprüfen

- Teilen Sie Ihrem Partners / Ihrer Partnerin Ihre Gefühle direkt mit. Erklären Sie ihm/ihr: „Ich bin jetzt ... “ oder „Ich ... mich jetzt.“
- Erläutern Sie den Anlass für ihre Gefühle. Erklären Sie, was Sie konkret an seinem/ihrer Verhalten gestört hat und warum. Denken Sie daran, dass Sie nur Ihre persönliche Sichtweise der Situation beschreiben.
- Setzen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin nicht herab. Fokussieren Sie stattdessen darauf, was sein/ihr Verhalten bei Ihnen auslöst.
- Hören Sie anschließend ihm/ihr zu und versuchen Sie seine/ihre Gefühle zu verstehen.
- Erklären Sie ggf., welches Verhalten Sie sich von ihm/ihr in Zukunft wünschen: „Ich würde mich freuen, wenn du...“. Bedenken Sie: Sie haben das Recht Wünsche zu äußern, aber keinen Anspruch auf ihre Erfüllung.
- Drücken Sie auch Ihre positiven Gefühle aus.
- Beobachten Sie, welche Wirkung Ihr Verhalten auf Sie selbst, die andere Person und Ihre Beziehung hat und entscheiden Sie dann, ob Sie Ihrem Ziel näher gekommen sind.