

Merkblatt Konfliktvermeidung

Konflikt und Streit lassen sich vermeiden. Sie sind dem Konflikt nicht ausgeliefert, wenn sie Herr ihrer Emotionen und ihres Denkens sind. dieses Merkblatt nimmt Bezug auf die Ausführungen zur [Konfliktvermeidung](#).

[Diese Seite weiterempfehlen](#)

Konfliktvermeidung

Tips für mehr Gelassenheit im Konflikt

Wenn sie an das Beispiel des [Samurais](#) denken oder an die Ausführungen über den [Arschengel](#), dann gelingt es sogar dem Konflikt etwas positives abzurufen. Empfehlungen, wie das möglich ist, sind:

1. **Wahrnehmung:** Wenn sie im Blick haben, dass beobachtete Fakten verschiedene Interpretationen ermöglichen, werden sie automatisch zurückhaltend sein mit Bewertungen. Die Empfehlung lautet also, zu allem was Sie beobachten, stets mehrere Hypothesen zu bilden, um sich mit voreiligen Bewertungen zurückzuhalten.
2. **Denken:** Wenn Sie sich mit der Konfliktlage auseinandersetzen, geschieht dies meist aus der Sicht eines Betroffenen. Versuchen Sie eine [Metasicht](#) einzunehmen. Das ist eine Sicht, die über allem steht. Sie erlaubt einen Perspektivenwechsel und führt dazu, dass die Situation aus unterschiedlichen Sichten und unterschiedlichen Kontexten bewertet wird. Meistens wird schon in dem Moment deutlich, dass es mehrere Optionen und Möglichkeiten gibt, die Sachlage einzuschätzen.
3. **Verantwortung:** Der Konflikt findet in ihnen statt. Sie haben die blöden Gefühle. Der Gegner kann sie kaum abstellen. Er gibt allenfalls einen Anlass dafür. Möglicherweise ist es nicht einmal der Gegner, der Ihnen ein schlechtes Gefühl vermittelt, sondern Ihre Einschätzung von ihm. Finden Sie heraus, was in Ihnen dazu führt, sich so betroffen zu fühlen. Sie haben Kontrolle über sich, nicht über den anderen. Die Übernahme der Eigenverantwortung macht sie vom Gegner unabhängig.
4. **Emotion:** Ist Ihnen bewusst, was in Ihnen die schlechten Gefühle auslöst? Können Sie sich vorstellen, dass der Konflikt anders abgewickelt wird, wenn sie bessere Gefühle haben? Alles hat zwei Seiten. Wenn es gelingt, die positiven Aspekte des Konfliktes zu erkennen, haben Sie den ersten Schritt in die Konfliktvermeidung oder die Konfliktlösung getan. Versuchen Sie nicht nach dem Grund für das schlechte Gefühl zu forschen. Fragen Sie sich lieber, welches gute Gefühl herzustellen ist, um das schlechte zu ersetzen.
5. **Lösung:** Die Vorstellung von einer ungewollten, schädlichen Lösung ist es meist, was Angst macht. Hier besteht eine große Gefahr einer sich selbst verwirklichenden Einschätzung (self fulfilling prophecy). Der gedankliche Fokus ist gesetzt, sodass eine unbewusste Neigung aufkommt, genau dorthin zu navigieren, wo man nicht hin will. Bei genauerer Betrachtung ist die Lösung meist offen. Wenn Sie darauf vertrauen, dass sie das Beste daraus machen können, ergeben sich mehr Handlungsoptionen. Die Chance Alternativen zu finden wird größer.
6. **Berater:** Natürlich müssen Sie sich mit Freunden und Beratern austauschen, wenn sie Wege suchen, mit dem Konflikt fertig zu werden. Achten Sie darauf, welche Freunde sie sich suchen. Suchen Sie Freunde, die ihre Sicht bestätigen oder solche, die Ihnen helfen, ihre Sicht infrage zu stellen? Freunde und Berater, die zur Reflexion beitragen, sind meist die besseren.
7. **Auseinandersetzung:** In der Auseinandersetzung über einen Konflikt neigen Parteien dazu, sich anzugreifen. Beleidigungen sind an der Tagesordnung. Versuchen Sie die Hilflosigkeit hinter dem Verhalten zu erkennen. Offenbar ist es dem Gegner nicht möglich, den Konflikt adäquat zu verhandeln und vernünftig darüber zu sprechen. Das bedeutet aber nicht, dass es Ihnen auch unmöglich sein muss. Unbewusst liefert man Angriffsflächen, auf die sich der Gegner einlässt. Bevor sie erwarten, dass der Gegner sie versteht, sollten Sie überlegen ob sie den Gegner verstehen. Oft basiert ein Konflikt nur auf einem Missverständnis, das sich in der Eskalation bis zu einem Krieg ausweiten kann.
8. **Aggression:** Aggression müssen sie nicht hinnehmen. Der Gegner aber auch nicht. Statt auf Aggression mit Aggression zu reagieren, könnten sie versuchen, auf Aggression gar nicht zu reagieren. Möglicherweise nehmen Sie dem Angriff damit schon die Wirkung. Bieten Sie Ihre Verhandlungsbereitschaft nur dann an, wenn die Bedingungen für ein Verhandeln gegeben sind. Eine Auseinandersetzung im Streit führt selten aus dem Streit heraus.
9. **Beziehung:** Konflikt ist eine Form von Abhängigkeit. Besonders dann, wenn Sie sich darauf angewiesen fühlen, dass der Gegner eine bestimmte Sicht oder Handlung aufbringen muss, damit es Ihnen gut geht. Beachten Sie,

dass ein Streit bereits eine Respektbekundung sein kann. Sie sind es dem Gegner wert, dass er mit ihnen streitet. Sie werten den Gegner auf, indem sie mit ihm streiten. Streit ist also ok. Besser ist eine Auseinandersetzung ohne Streit. Die sollten Sie suchen. Liefern sie sich dem Gegner nicht aus. Geben Sie ihm keine Macht über sich und machen Sie sich nicht abhängig von seinen Einschätzungen. Nur sie selbst sind Herr (oder Frau) über ihre Gefühle und ihr Denken. Vergessen Sie das nie. Versuchen Sie diese Macht zu spüren und setzen Sie sie mit Bedacht ein.

[Weiter \(Formularsammlung\)](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

Bearbeitungsstand: 2024-12-05 20:35 / Version .

Alias: [Konfliktvermeidungsstrategie](#)

Siehe auch: [Konflikte](#), [Konfliktvermeidung](#), [Emotionen](#), [Denken](#), [Wahrnehmung](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten