

## Konfliktmanagement

***„Eine Konfliktlösung sollte immer vom Ergebnis her gedacht werden - der Einigung.“ (Helmut Glaßl)***

Zwischenmenschliche Konflikte neigen dazu, sich zu verselbständigen und entfalten dann in einem hohen Maße destruktive Wirkungen. Die gute Absicht in den Handlungen des jeweils anderen wird nicht mehr gesehen und Versöhnungsgesten werden entwertet. Dem anderen wird unterstellt, er sei krank, verrückt oder böse, so dass ein konstruktives und lösungsorientiertes Gespräch nicht möglich ist. Jeder nimmt für sich in Anspruch, ein Recht auf das eigene konfliktfördernde Verhalten zu haben. Die Lösung wird darin gesehen, dass der andere sich verändert. Von der Übernahme von Verantwortung, die für eine Lösungsfindung unerlässlich ist, entfernen sich beide Seiten immer mehr. Eskalierenden Konflikten liegt immer ein Gefühl der existentiellen Bedrohung zugrunde. Der Wert der Gerechtigkeit wird verletzt, die Persönlichkeit abgewertet, Leistungen werden nicht anerkannt oder der Zugang zu anderen wird unterbunden. Es entsteht eine hohe Emotionalität.

Ein Weg aus dem Konflikt liegt darin, die eigenen Emotionen zu beruhigen und herauszufinden, welche positiv gerichtete Absicht der andere mit seinem Verhalten verfolgt. Das Verhalten des anderen als Schutzmaßnahme und nicht als Angriff zu sehen, bietet einen ersten Schritt an, zum Geschehen in Distanz zu kommen. Durch eine Unterstützung von außen, können die Auswirkungen des eigenen Verhaltens geprüft werden. Die bedrohten innerpsychischen Bedürfnisse nach Verbundenheit oder Autonomie werden benannt und gewürdigt. Darauf aufbauend wird erarbeitet, die Verantwortung für die Reaktion auf den anderen wieder voll zu übernehmen und sich damit die Freiheit des eigenen Verhaltens zurück zu erobern. In kleinen Schritten wird entwickelt, welche alternativen Verhaltensweisen den Konflikt entschärfen würden und wie ein realistischer Kompromiss aussehen könnte.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen oder die Vereinbarung eines Erstgesprächs zur Verfügung.