

# Seminar: Konflikte verstehen – bewältigen – vermeiden

Zu einem zwischenmenschlichen Konflikt gehören immer mindestens zwei. Doch mitgewirkt daran haben oft ganz viele. Prägungen aus Kinderstube und Familie, Schule und Werdegang, Kirche und Gesellschaft sowie Berufsleben und Umgang mit anderen lassen „Schubladen“ entstehen, in die man alles automatisch reinpackt, was einem im weiteren Leben begegnet – ob man will, oder nicht.

Solcherart vorgeprägt denkt und bewertet, spricht und lenkt, hört und empfindet jeder, der mit sich oder anderen im Gespräch ist. Es gibt differenzierte Menschen und welche mit einfachem Schwarz-Weiß-Denken. Es gibt reflektierte, reife Ansichten und Menschen mit strukturellen sehr oberflächliche Denkweisen. Dementsprechend unterschiedlich kommt bei dem einen an, was der andere sagt oder meint.



**„Sich auseinandersetzen, raufen, kämpfen“ unterscheidet sich gegenüber dem Konflikt:**

- Regeln akzeptieren und einhalten
- Wettkampf, sich messen / vergleichen
- Kurzlebigkeit von Sieg und Niederlage
- Miteinander versus Gegeneinander
- Emotionen kennen / beherrschen lernen
- Toleranz, Respekt und Rücksichtnahme
- Angst, Fürsorge und Durchsetzungskraft
- Spaß, Freude, sportliche Herausforderung

## Seminarinhalte

Das Seminar stellt die Mechanismen vor, die Menschen dazu veranlassen, über andere in Kategorien und Urteilen zu denken. Es ermöglicht, typische Fallen in der zwischenmenschlichen Kommunikation zu erkennen und zeigt Wege auf, diese zukünftig durch lebensdienlichere Verhaltensmuster zu ersetzen. Es lädt ein, bei konflikthafter Auseinandersetzung zukünftig „andere Ohren aufzusetzen“ und mehr Autonomie über die eigenen Denk- und Verhaltensweisen zurückzuerlangen.

### Die Themen:

- Wahrnehmung und Realitäten – auf was man sich als „gemeinsamen Nenner einigen“ kann
- Prädispositionen – was wir „von zuhause“ und aus dem Leben mitbringen bei Interpretationen
- Missverständnisse – über sprachliche Ausdrucksformen von Gefühlen und Bedürfnissen
- Empathie und deren Grenzen – wie ein einfühlsamer Kontakt zu sich und anderen entstehen kann
- Selbstbestimmtheit und Autonomie – wie man Macht über sich selbst und seine Gedanken erhält
- Konflikte beilegen – als fauler Kompromiss oder als tragfähiger Konsens zur Zufriedenheit aller?

### In diesem Seminar lernen Sie...

- zu differenzieren zwischen Beobachtung, Interpretation und Bewertung beim Betrachten von Ereignissen,
- „automatische Gedanken“ zu erkennen und zu identifizieren, um sie einem Realitätscheck zu unterziehen,
- das Hinterfragen dysfunktionaler Denkweisen, die z.B. durch willkürliches Folgern, Übergeneralisieren und „Entweder-Oder“-Denken zu Einschränkungen in der Wahrnehmung führen.

## **Teilnehmer:**

1. Menschen, die privat oder beruflich ihre sprachliche und empathische Kompetenz steigern möchten
2. Lebens- oder Ehepartner sowie Eltern, die ihre kommunikative Beziehungsebene verbessern wollen
3. Menschen am Arbeitsplatz, die Reibungsverluste zu einem guten Betriebsklima verwandeln wollen
4. Ansprechpartner in Organisationen, Behörden und Firmen, die viel mit anderen in Kontakt kommen
5. Menschen in sozialen Einrichtungen, Kirchen, Vereinen, Parteien, die Friedensstifter sein möchten

## **Methoden:**

Vortrag - Gruppengespräch - Einzelgespräch - Kleingruppenarbeit - Rollenspiel - Präsentation

## **Vorkenntnisse / Mitbringen:**

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Offenheit, Freude