



MICHAEL MERKS
Coaching Group

Faire Konfliktgespräche

- Ich überrumple meinen Streitpartner nicht. Es gehören immer zwei dazu, und wenn dem anderen so gar nicht nach streiten zumute ist, darf er das auch äußern. Ich werde es respektieren und einen anderen Zeitpunkt zur Klärung des Konflikts finden.
- Ich finde zuerst einmal heraus, was eigentlich los ist. Ich brauche erst Klarheit darüber, was geschehen ist und welche Gefühle es bei mir auslöst, bevor ich angemessen reagieren kann.
- Im Streitgespräch werde ich nur von mir selbst sprechen. Denn nur so kann ich über meine Gefühle, meine Wünsche und Bedürfnisse reden, ohne den anderen zu verletzen.
- Ich werde nicht angreifen und nicht pauschalisieren. Unterstellungen, Beleidigungen, Belehrungen, Vorwürfe und Verallgemeinerungen sind zwar leicht, aber verletzen den anderen.
- Ich werde dem anderen zuhören. Ich werde ihn nicht unterbrechen, denn nur so habe ich die Chance, seine Sichtweise zu erfahren und sein Handeln und seine Absichten zu verstehen.
- Ich werde im Streit nicht hetzen, denn es geht darum, einander Zeit zu lassen und zu verstehen, was wir beide zu sagen haben.
- Wenn nötig, werde ich mein Recht auf eine Auszeit nutzen. Wenn es im Streitgespräch zu brenzlich werden sollte, ziehe ich mich lieber zurück um dann zu einem anderen Zeitpunkt „abgekühlt“ und konstruktiv weiter streiten zu können.
- Ich lasse den anderen so wie er ist. Jeder hat sein Recht auf ein eigenes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln.
- Ich werde eine faire Lösung anstreben und mit dem anderen verhandeln.
- Ich will gewinnen, nicht siegen! Das ist ein wichtiger Unterschied, denn wenn wir beide siegen wollen, geht zwangsläufig einer leer aus. Wenn wir beide gewinnen wollen, können wir zusammen eine Lösung finden, die uns beide zu Gewinnern macht.