

Arbeitsblatt 1: Analyse Konfliktraahmen

<p>1. Rahmenbedingungen des Konfliktfeldes: räumlich zeitlich organisatorisch</p>	
<p>2. Konflikthafte Konstellation: logische und unpersönliche (nicht an eine Person gebundene) Benennung der konflikthafte Bedingungen und Umstände (z.B. Zuständigkeiten nach Hierarchie), nicht personalisiert</p>	
<p>3. Der „gefühlte“ Konflikt: der Konflikt wird als Beziehungskonflikt gesehen; er ist personalisiert und wird gefühlt (Misstrauen, Angst, Ärger)</p>	
<p>4. Das manifeste Verhalten der Beteiligten: Aktion, Aggression, Wettbewerb, Streitgespräche</p>	

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Text nur eine Geschlechterform benutzt.

Arbeitsblatt 2: Konfliktbeschreibung

(Vorbereitung Lösungsgespräch, Teil 1 - eigener Konflikt)

1. Was ist vorgefallen? (Sachliche, chronologische Aufzeichnung der Geschehnisse)
2. Was denke ich darüber?
3. Reden andere darüber? Wenn ja, was sagen sie?
4. Was vermute ich? (Theorien, Spekulationen, meine Fantasie rund um Konfliktursache, Motive, Gefühle, Bedürfnisse meines Konfliktpartners...)
5. Seit wann habe ich den Konflikt?
6. An welche ähnliche Situation erinnert mich der Konflikt?
7. Was macht mir an diesem Konflikt Angst? Wovor fürchte ich mich?
8. Was macht vielleicht meinem Konfliktpartner an diesem Konflikt Angst? Wovor fürchtet er sich?

9. Habe ich versteckte/uneingestandene Schuldgefühle? Welche?

10. Gibt es vielleicht versteckte/uneingestandene Schuldgefühle bei meinem Konfliktpartner? Welche?

11. Welche Bedürfnisse spielen auf meiner Seite eine Rolle?

12. Welche Bedürfnisse spielen möglicherweise auf Seite meines Konfliktpartners eine Rolle?

13. Was ist es, was mich an meinem Konfliktpartner stört und nervt? (auch sinnliche Wahrnehmungen! Z.B. sein hämisches Grinsen, die Art wie er seine Augenbrauen hochzieht oder mit dem Stift auf den Tisch trommelt ...)

14. Wie sähe eine Beziehung mit meinem Konfliktpartner ohne Konflikt aus?

15. Was finde ich an meinem Konfliktpartner in Ordnung?

16. Was hat mich bisher an einer klärenden Aussprache gehindert?

Arbeitsblatt 3a: Gesprächsvorbereitung

(Vorbereitung Lösungsgespräch Teil II - eigener Konflikt)

1. Was will ich für mich selbst erreichen? (Zielklarheit!)
(Nicht nur 1 Ziel notieren, sondern mehrere Ziele, hierarchisch geordnet, notieren; sonst besteht die Gefahr einer Null-Lösung oder einer totalen Niederlage für mich!)
2. Wie sieht die beste Lösung für mich aus?
3. Wie sieht die schlechteste Lösung für mich aus? (d.h. eine Lösung, die mich nicht glücklich macht, mit der ich aber leben kann.)
4. Was will ich auf gar keinen Fall?
5. Welchen Zeitrahmen räume ich für die Konfliktlösung ein? (Grosszügig sein, nicht ungeduldig sein, z.B. 1 Woche, bis in drei Monaten etc.)

6. Wie könnte ein guter Kompromiss aussehen?

7. Wie könnte ein Minimalkompromiss aussehen?

8. Welche Informationen brauche ich noch? (Was muss ich noch wissen?)

9. Wie werde ich das Gespräch beginnen? (Telefonisch Gesprächstermin abmachen, Thema ankündigen. Einstieg ins Gespräch, z.B. „Ich bin nicht erfreut ...“)

10. Worauf muss/will ich während des Gesprächs achten? (Sachlich bleiben, Konfliktpartner nicht in Rechtfertigungen stossen, v.a. über Zukunft sprechen, Vergangenes nicht auswalzen)

Teil 2: Position seines/ihres Konfliktpartners bzw. Konfliktpartnerin

8. Was will der *Kontrahent / die Kontrahentin* für sich erreichen? (Mehrere Ziele notieren)

9. Wie sieht die beste Lösung *für ihn/sie* aus?

10. Wie sieht die schlechteste Lösung *für ihn/sie* aus? (d.h. eine Lösung, die ihn/sie nicht glücklich macht, mit der er/sie aber leben kann.)

11. Was will *sein/e Kontrahent/in* auf gar keinen Fall?

12. Welchen Zeitrahmen räumt *er/sie* für die Konfliktlösung ein?

13. Wie könnte ein guter Kompromiss *aus seiner/ihrer Sicht* aussehen?

14. Wie könnte ein Minimalkompromiss *aus seiner/ihrer Sicht* aussehen?

21. Wie werde ich das Gespräch beginnen?

22. Worauf muss/will ich während des Gesprächs achten?

23. Wie will ich mit beiden Konfliktpartnern verbleiben nach dem Gespräch? (Nachgespräch, Aktennotiz, weiteres Coaching, Erfolgskontrolle, andere Massnahmen?)