



# Vom Konflikt zur Kameradschaft

in nur **DREI** einfachen Schritten

## 1. Schritt - Einen Raum schaffen

Atmen Sie tief ein und unterbrechen Sie den Streit so früh wie möglich, wenn Sie glauben, dass es eskaliert. Erstellen Sie bei Bedarf einen physischen oder emotionalen Raum zwischen ihnen.

## 2. Schritt - Gegenseitiges Verständnis

In dieser Phase teilen sich die Parteien abwechselnd etwas, das sie dem Anderen (Teilnehmer) mitteilen möchten, während der Angesprochene sein Verständnis der Botschaft wiedergibt.

### Ablauf:

**Zu Y:** Was willst du X wissen lassen?

**Zu X:** Was hast du Y sagen hören?

**Zu Y:** Ist es das? Ist es das was du X sagen möchtest?

Diese Schritte werden solange wiederholt, bis Y nichts mehr zu sagen wünscht. Dann wenden wir uns X zu und wiederholen das Ganze. Bis X nichts mehr zu sagen wünscht!

Wenn alle Parteien alles gesagt haben was sie sagen wollten, dann gehen wir zu Schritt 3 über.

## 3. Schritt - Aktionsplan

Fragen Sie die anwesenden Parteien ob jemand irgendwelche Ideen hat, wie man dieses Problem lösen kann?

*"Hat jemand irgendwelche Ideen, wie man dieses Problem lösen kann?"*

Wenn einer der Parteien einen Vorschlag macht, fragen Sie die anderen Anwesenden, ob das für sie funktioniert? Ob sie damit einverstanden sind?

*"Funktioniert das für dich?" oder "Siehst du dich darin wieder?"*

lebens|dienliche  
Kommunikation

- empathischer Zuhörer
- Philosoph
- Coaching
- Mediation
- Personalentwicklung
- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Psychologische Beratung

**Georg Mouratidis**  
Hauptstraße 14  
75397 Simmozheim

**0172 74.22.451**  
[www.seiderdubist.de](http://www.seiderdubist.de)