

Ich im Konflikt

Wirksame Konfliktlösung beginnt Innen, nicht in intellektuellen Modellen.

1. Was ist in mir?
Was tut weh, was hat mich verletzt?
Was fühle ich? Wo sitzt die Angst?
Welche verschiedenen Stimmen sind in mir?
Was will ich / brauche ich wirklich?
2. Was habe ich bisher wie ausgedrückt?
3. Wie muss ich für mich sorgen? Was ist noch nicht genügend ausgedrückt / klargestellt?
4. Was ist im Anderen?
Was will er/sie, was fühlt er, was braucht er?
Wenn ich ihm zuhöre ohne sofort zu reagieren, welches Bild entsteht in mir?
Worum geht es ihm/ihr?
5. Wie haben wir bisher ineinander gespielt, uns verhackt, eskaliert?
Wie haben wir unseren Konflikt entwickelt, welche Muster kann ich sehen?
6. Auf welchen Ebenen finden wir Gemeinsamkeiten? Welche Anliegen teilen wir?
7. Wie sähe für mich eine gute Auflösung aus?
Wofür setze ich mich ein?
8. Was kann ich verändern? Welchen Schritt kann ich tun?