Mein Konfliktverhalten

Die folgende Übung hilft im Rahmen eines Zweiergesprächs Konflikte zu besprechen und eigene Anteile an Konflikten herauszuarbeiten. Außerdem kannst du die eigenen Stärken und Schwächen im Umgang mit Konflikten herausfinden.

Austausch im Zweierteam

Tausche dich bitte nun in Zweierteams zu den folgenden Fragen aus

Welche Konflikte hatte ich in der zurückliegenden Zeit? (Welche Situationen fallen mir spontan ein?

Vielleicht sind das Situationen, die schon länger zurückliegen, vielleicht gibt es auch Konflikte die andauern. Es kann auch sein, dass du kein konkretes Beispiel hast, das du als echten Konflikt bezeichnen würdest. Vielleicht gibt es aber Situationen, wo eher unterschwellig Spannungen zu spüren waren oder in denen dich etwas gestört oder geärgert hat.)

Wie sind die Konflikte abgelaufen und wie habe ich mich in diesen Konflikten verhalten?

Hier ist die Frage, wie du möglicherweise auch selbst dazu beigetragen hast, dass der Konflikt entstanden und vielleicht auch eskaliert ist. Was würden eventuell andere dazu sagen, was dein Anteil an den Konflikten war?

Was ist daran typisch für mich?

Was betrachtest du als deine Stärken und Schwächen im Umgang mit Konflikten?

Wo würdest du dich gern entwickeln?

Was möchtest du für dich herausfinden? Was möchtest du beim nächsten Konflikt verändern/probieren?