



Erste-Hilfe-Toolbox

Lösungsstrategien für Konflikte

Katharina Temme

Systemisches Coaching und Mediation



..... Perspektiven im Blick

Herzlich willkommen!

Ich freue mich über dein Interesse an meiner Erste-Hilfe-Toolbox!

Konflikte sind für die meisten Menschen eine Belastung und bedeuten Stress. Ihnen aus dem Weg zu gehen, ist meist nur eine kurzfristige „Lösung“.

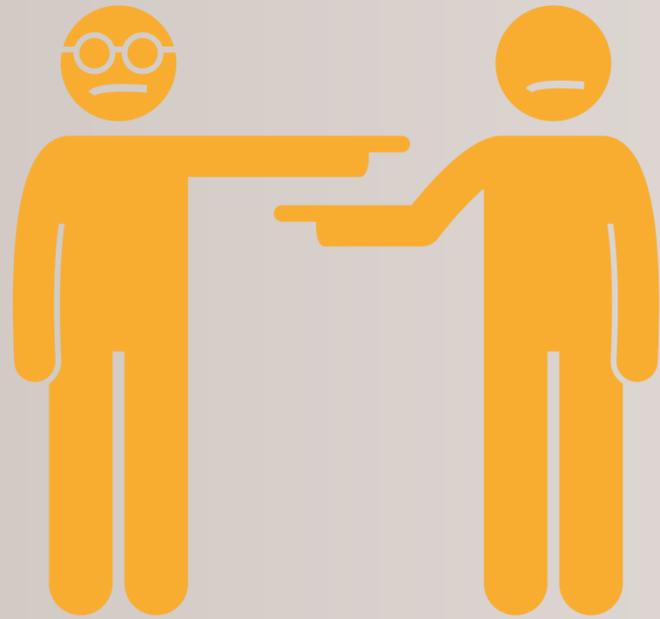
Für die konstruktive Lösung von Konflikten brauchst du einen Methodenkoffer, der dabei hilft, die unterschiedlichen Perspektiven zu hören und zu verstehen.

Deshalb gebe ich dir hier – neben einem Einblick in verschiedene Tools – auch einen Überblick über wesentliche Elemente einer deeskalierenden Haltung und einen Überblick über die Elemente einer verständigungsorientierten Kommunikation.

Viel Spaß bei der Lektüre und viel Erfolg bei der Umsetzung!



Lösungsstrategien bei Konflikten



weniger...
dafür mehr...



Konflikt-
kommunikation



Erste-Hilfe-
Toolbox

weniger



mehr

Suche nach Schuldigen



Suche nach Wegen



auf Positionen beharren



Hintergründe entwirren
Interessen verstehen



Vorgabe von Lösungen



Lösungen entwickeln



Konflikt- Kommunikation

Future Beaming

Skalierungen nutzen

Metaphern aufgreifen

Wahrnehmung spiegeln

Nonverbales benennen

echte Ich-Botschaften

Zusammenfassungen

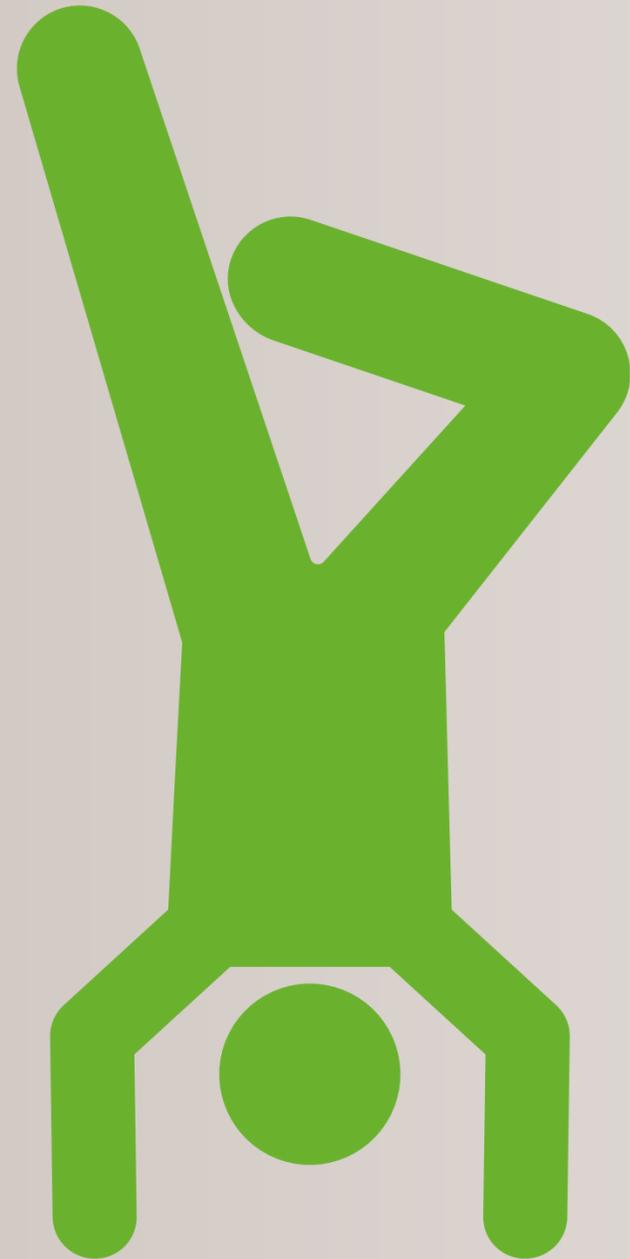
Erste-Hilfe- Toolbox



Wo stehst du gerade?
Wie ist die Situation dort?

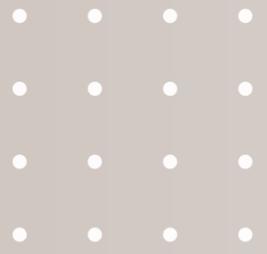
Wo möchtest du hin?
Was ist dann mehr da?



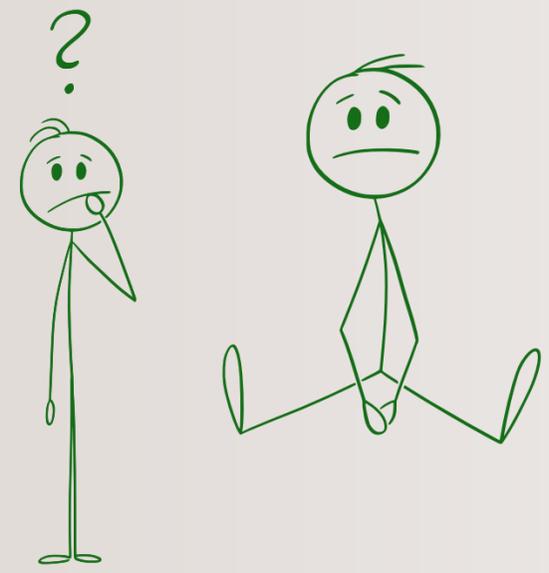


Was müssten wir tun, damit wir die Zusammenarbeit so richtig an die Wand fahren?





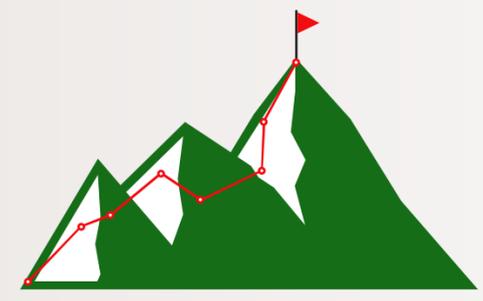
Wie stellt sich der Konflikt dar? Finde ein Bild, das deine Sicht der Dinge beschreibt.



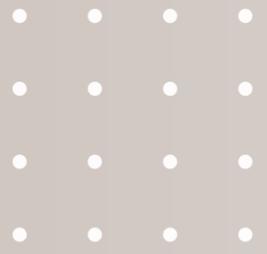
Strichmännchen



Farben



Metaphern



Wie stellt sich der Konflikt aus der Vogelperspektive dar? Wer steht sich nah? Wer sieht wen?





Jenseits von richtig und
falsch liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns.

Rumí





**Du möchtest mehr wissen?
Lerne mich in einem
kostenfreien Erstgespräch
kennen!**

Katharina Temme
Systemisches Coaching und Mediation



••••• Perspektiven im Blick