

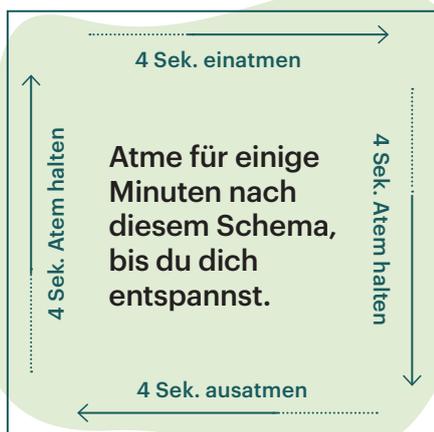
Umgang mit Konflikten

Bist du in einen Konflikt geraten? Du möchtest die Situation ändern, weisst aber gerade nicht, wie du es anpacken sollst?

Wie fühlst du dich?



Quadratatmung



Beruhigen

Unternimm einen weiteren Versuch, dich zu beruhigen oder deine Laune zu verbessern:



Hör eine entspannende Playlist.



Stretch deinen ganzen Körper.



Schreib das schönste Kompliment auf, das du je bekommen hast.

Geklappt? Weiter zum nächsten Schritt.
Nicht geklappt? Schlaf eine Nacht darüber.

Reflektieren

Welche sachlichen oder auch emotionalen Gründe gibt es für den Konflikt und deinen Ärger?



z.B. ein Fehler, ein Missverständnis, ungerechtfertigte Kritik, Stress...





Wie hast du selbst im Konflikt reagiert? Was hast du zum Konflikt beigetragen?

z.B. ungeduldig, laut geworden...

Four horizontal lines for writing.



Hat dich etwas beeinflusst, was mit der Situation nichts zu tun hatte?

z.B. Schlaflosigkeit

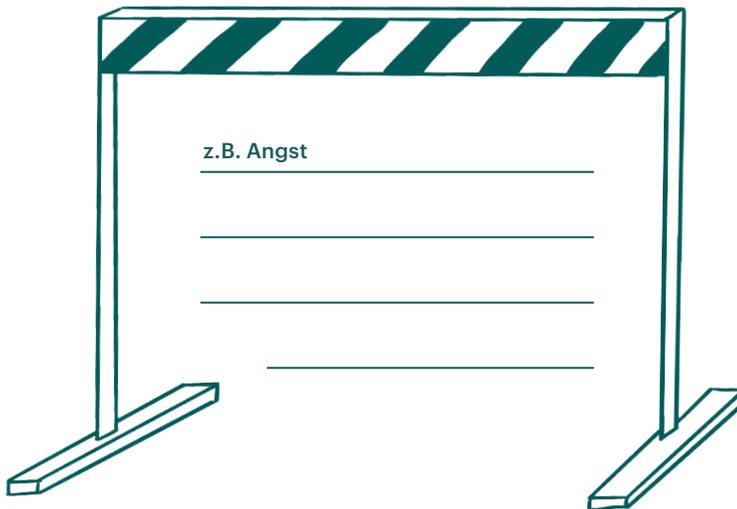
Four horizontal lines for writing.



Wie hast du wohl in dem Moment auf dein Gegenüber gewirkt?

z.B. ausweichend

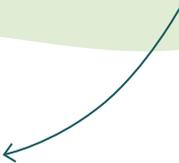
Four horizontal lines for writing.



z.B. Angst

Four horizontal lines for writing.

Was hindert dich daran, den Konflikt auszutragen? Wie kannst du diese Hürde überwinden?



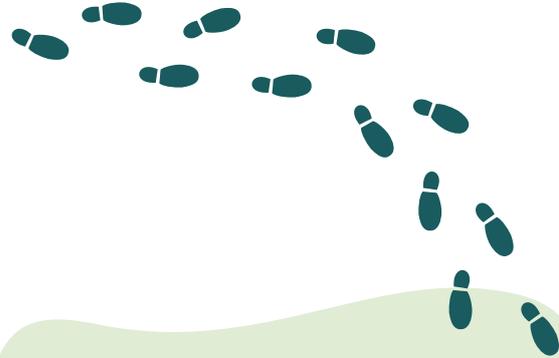
Betrachte die Situation mit etwas Abstand, besprich sie mit einer neutralen Person. So änderst du deine Haltung ins Konstruktive.



Perspektivenwechsel

Ziehe deine metaphorischen Schuhe aus und schlüpfe in die der betroffenen Person.





Was hast du gesehen und herausgefunden in den neuen Schuhen?

Was kannst du tun, um den Konflikt aus dem Weg zu räumen?
Beispielsweise dich entschuldigen, das Gespräch suchen...

Handeln

Deine nächsten Schritte:

Wie fühlst du dich nun?



zuversichtlich

Super – du wirst das wieder hinkriegen!



etwas besser

Ein guter Anfang – Bleib dran und fokussiere auf deine nächsten Schritte.



leider noch nicht gut

Hol dir Hilfe bei deinem Teamlead.