

# Methodenbeschreibung

## Mein Konfliktverhalten

### Ablauf

**1. Bitte schätzen Sie ihr eigenes Konfliktverhalten ein. Füllen Sie dazu den Fragebogen auf Seite 2 aus.**

Einzelarbeit, 10 min.

**2. Finden Sie sich paarweise zusammen und tauschen Sie sich zu zweit über ihre persönlichen Einschätzungen aus.**

- Was ist mir beim Lesen und Ausfüllen aufgefallen?
- Was überrascht oder auch irritiert mich bei den Erzählungen meines Gegenübers?

Paararbeit, 15 Min.

**3. Beantworten Sie sich nun folgende Fragen und notieren Sie zu jeder Frage jeweils einen Aspekt mit der für Sie höchsten Priorität auf die jeweiligen Moderationskarten.**

- Was charakterisiert mein Konfliktverhalten? (gelbe Moderationskarte)
- Was möchte ich an meinem Konfliktverhalten weiterentwickeln und was wäre dafür der erste Schritt? (grüne Moderationskarte)

Einzelarbeit, 15 min.

**4. Präsentieren Sie ihre beiden Moderationskarten im Plenum und erläutern Sie ihre Aspekte.**

Plenum, 5-30 min.

**a) Wie beurteile ich Konflikte grundsätzlich?**

1. Ich vermeide sie nach Möglichkeit.
2. Ich sehe darin eine Chance, zu echten Entscheidungen zu kommen.
3. Ich suche sie, weil dann Leben in die Bude kommt.
4. Sie machen mir Angst.
5. Jeder Konflikt muss gelöst werden.
6. Ich rechne mit ihnen und möchte lernen, mit ihnen umzugehen.
7. Ich mag keine Konflikte, weil sie für mich gleichbedeutend sind mit Streit und unguuten Gefühlen.
8. Ich weiß nicht, wie ich sie beurteilen soll.

**b) Welche Situationen sind für mich konfliktgeladen?**

1. Wenn mir jemand meine Zeiteinteilung durcheinanderbringt.
2. Wenn ich mich mit Verboten und Normen konfrontiert sehe.
3. Wenn ich mich überlegen fühle.
4. Wenn ich Stellung nehmen muss in einer unangenehmen Sache.
5. Wenn ich mit Leuten zusammen sein muss, die mich sowieso aufregen.
6. Wenn zu viele Menschen mich beanspruchen.
7. Wenn ich meine Meinung nicht durchsetzen kann.
8. Wenn ich meinem Idealbild nicht entspreche.
9. Wenn mich jemand kritisiert.

**c) Wie reagiere ich dann meistens?**

1. Ich platze.
2. Ich warte erst einmal ab in der Hoffnung, dass es sich von selbst regelt.
3. Ich versuche, die Sache ruhig zu überdenken.
4. Ich schlucke alles hinunter, damit es nicht noch schlimmer wird.
5. Ich bemühe mich um Klärung bzw. Aussprache.
6. Ich überspiele den Konflikt.
7. Ich erzwinge eine Aussprache bzw. Klarstellung.
8. Ich erwarte, dass mich ein anderer aus der Situation befreit.
9. Ich versuche vor allem, mir selber gegenüber ehrlich zu sein und überprüfe meine Ansprüche.

**d) Warum reagiere ich so?**

1. Ich möchte mit allen gut auskommen.
2. Ich kann gespannte Situationen nicht gut aushalten.
3. Ich vertrage Ablehnung schlecht.
4. Ich will meine Ruhe haben.
5. Ich fühle mich für die positive Atmosphäre in der Gruppe (Familie usw.) verantwortlich.
6. Es gibt Dinge, die mich so tief betreffen, dass ich einfach Stellung nehmen muss.
7. Ich finde es feige, wenn ich einfach still bin.
8. Ich möchte vor mir selbst bestehen können und vor meinem Gewissen.
9. Ich möchte meine Freunde nicht verlieren.

**e) Welche „Lösungen“ halte ich für echte Konfliktbewältigung?**

1. Einige Tage nicht mehr darüber reden.
2. Ab jetzt sage ich am besten überhaupt nichts mehr.
3. Ich habe sehr viel eingesehen und bin froh darüber.
4. Mir graut schon vor der nächsten Auseinandersetzung.
5. Ich hätte nie gedacht, dass soviel Positives dabei herauskommen kann.
6. Nächstes Mal werde ich gleich besser anhören, was der andere zu sagen hat.
7. Konflikte kann man nicht im Alleingang lösen, wenn sie alle betreffen.