



## **Selbstreflexion in Konflikten**

### **1. Konflikte akzeptieren**

Kann ich akzeptieren, dass Konflikte völlig normal sind, kann ich sie gelten lassen oder habe ich den (unrealistischen) Anspruch, dass in meiner Welt alles harmonisch oder paradiesisch abläuft?

### **2. Konfliktbewusstsein entwickeln**

In vielen Tätigkeiten/Situationen liegen Konflikte. Wenn ich sie als Chance für die eigene Weiterentwicklung begreife, kann ich produktiv mit ihnen umgehen. Bin ich mir meiner eigenen Denk- und Verhaltensmuster in Konflikten bewusst? Kann ich meine eigenen Anteile in Konflikten erkennen?

### **3. Konflikte erkennen**

Erkenne ich die verschiedenen Konfliktsymptome? Welche davon sind objektiv wahrnehmbar, welche sind subjektiv interpretiert und beruhen auf Vorurteilen und Schubladen (hard facts/soft facts)?

### **4. Distanz schaffen**

Gerade bei massiver emotionaler Verwicklung in den Konflikt brauche ich Distanz, um den Konflikt bearbeiten zu können. Bin ich dazu bereit?

### **5. Konflikt analysieren**

Bin ich bereit, die Sichtweise des anderen einzunehmen?  
Bin ich bereit, die eigenen Anteile am Geschehen zu reflektieren?  
Bin ich bereit, eigene Einstellungen, Vorurteile oder Schubladen zu ändern oder aufzugeben?  
Bin ich bereit, hilfreiche Hypothesen zu bilden?  
Bin ich bereit, Konsens- oder zumindest Kompromisslösungen zu erarbeiten?

### **6. Beziehung klären**

Bin ich bereit, eine Klärung der Beziehung zwischen mir und den anderen Beteiligten zuzulassen?

### **7. Akzeptieren**

Bin ich bereit, die Lösung mit allen Konsequenzen zu akzeptieren?