

# Klar & clever in Konflikten

Konfliktmanagement-Impulsvortrag

bei den webgrrls am 27.10.2022

mecome - Mediation Coaching Merkel

## Anja M. Merkel



### ► **Ausbildungen:**

- Rechtsanwältin, Mediatorin
- Konfliktmanagement- / Resilienz-Trainerin
- European Business- / Consciousness-Coach
- Trauerbegleiterin
- Trainerin in Provokativer Therapie

### ► **Stationen:**

- Rechtsanwältin (von Großkanzlei bis zur eigenen Kanzlei)
- Beraterin, Trainerin & Coach im Münchner Frauenforum
- Selbstständig mit eigener Beratungspraxis [www.mecome.de](http://www.mecome.de)

# Wenn ich an Konflikte denke, dann...



...bin ich  
richtig  
happy



...geht es  
mir ganz  
gut



...geht es  
mir nicht  
so gut



...möchte ich  
am liebsten  
weglaufen



# Definition von Konflikt

# Definition von Konflikt

- ▶ Lat. „conflictus“: zusammengeprallt
- ▶ **ACHTUNG:** Die eigene Definition von “Konflikt” hat entsprechende Auswirkungen auf das eigene Handeln und das eigene Verhalten in Konfliktsituationen
- ▶ **WICHTIG:** Nicht jeder Konflikt lässt sich (immer gleich) lösen
- ▶ Ein **Konflikt** ist...
  - eine Interaktion,
  - bei der es eine Unvereinbarkeit gibt (von Interessen, Denken, Vorstellungen, Wollen, Fühlen, oder, oder, oder...)
  - die als Beeinträchtigung erlebt wird



# Positive Funktionen von Konflikten

# Positive Funktionen von Konflikten - Sammlung

- Weisen auf Probleme, Unklarheiten bzw. andere Sichtweisen hin
- Meinungswettstreit
- Hinterfragen des eigenen Standpunktes/eigener Standpunkt wird klarer
- Chance für konstruktiven, wertschätzenden Umgang mit Konflikten
- Verlangen nach Lösungen
- Erfordern Kommunikation
- Verhindern Stagnation
- Zeigen Ressourcen auf

- Regen Interesse an
- Lösen Veränderungen aus
- Chance zu wachsen und zu lernen, z.B. Kommunikationsfähigkeit, Kompromissbereitschaft
- Festigen Gruppen und stärken den Zusammenhalt
- Führen zur Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Auffinden neuer, ggf. besserer Lösungen durch Kompromisse
- Fördern Innovation

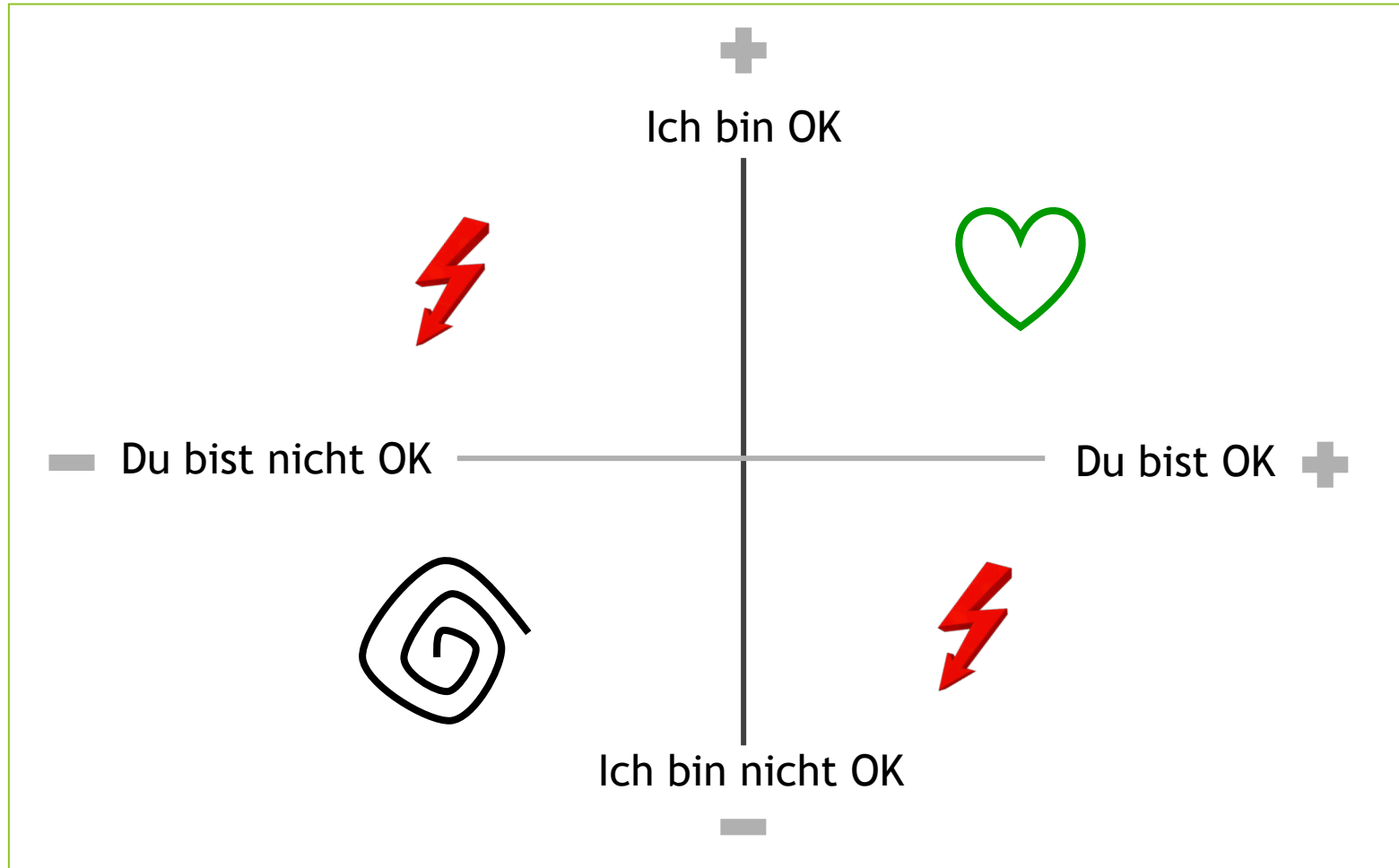
# Wertschätzung im *Konflikt*





# Wertschätzung im Konflikt

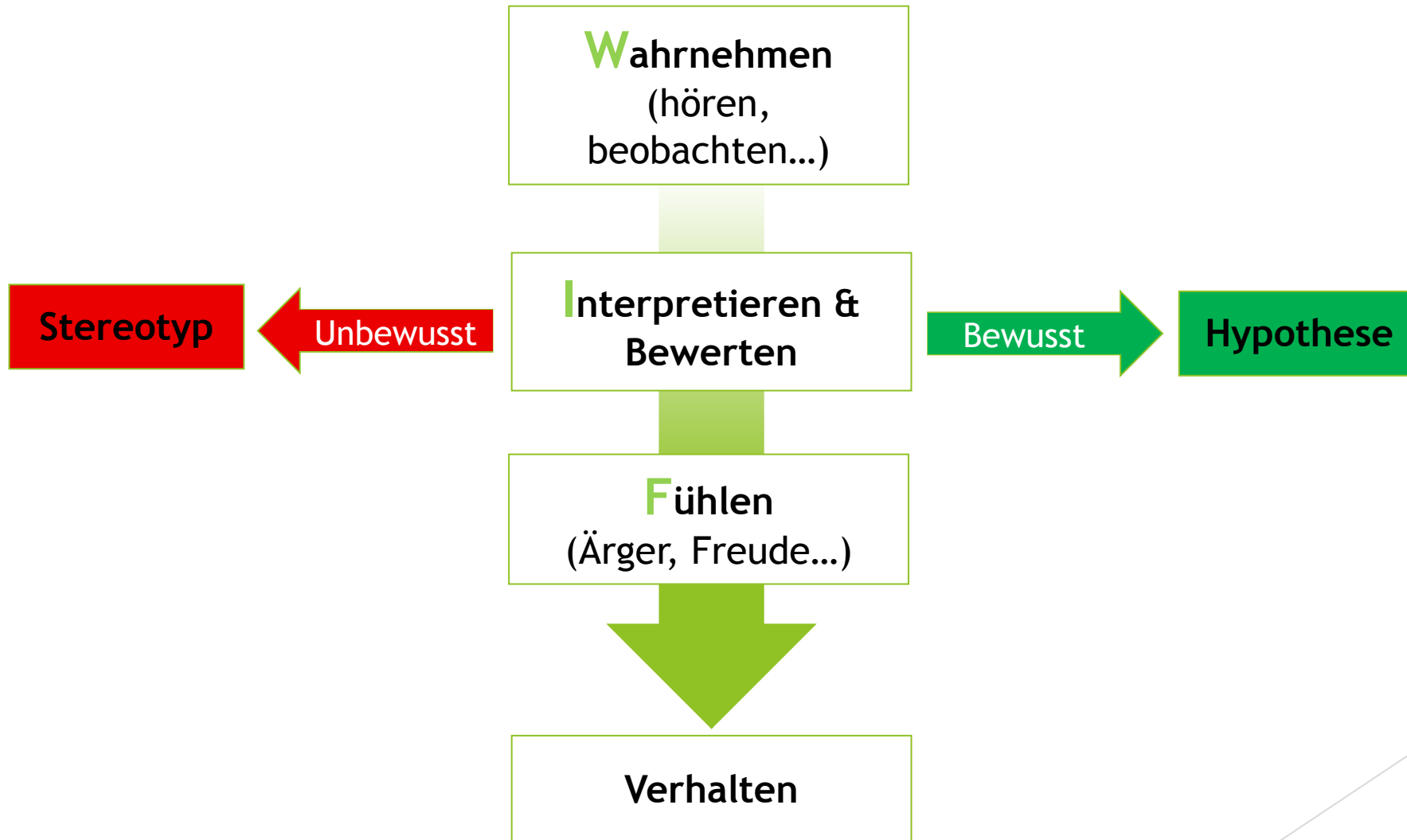
(aus der Transaktionsanalyse - primär geht es um die eigene innere Grundhaltung)



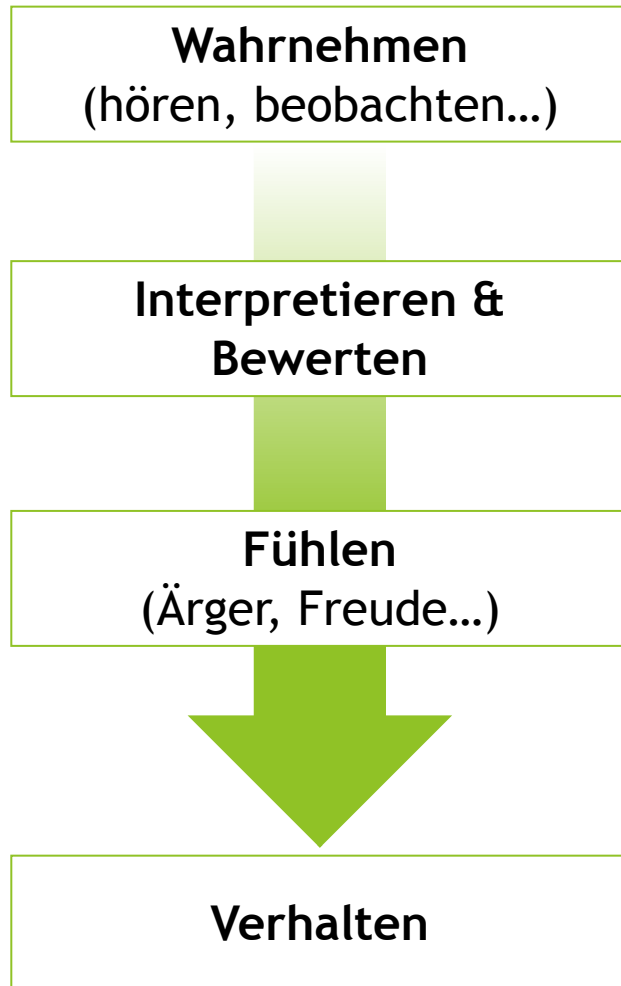
Konflikte  
analysieren  
&  
ansprechen



# 3 Empfangsvorgänge unterscheiden: W-I-F



# 3 Vorgänge: Nutzen von W-I-F



## Nutzen von W-I-F und Hypothesenentwicklung:

- Erweiterung des Möglichkeitsraumes: Je mehr Hypothesen ich habe, desto mehr Ideen für Lösungsmöglichkeiten kann ich ableiten.
- Bessere Selbststeuerung: Durch analytischen Blick und die Erfahrung, dass es viele Erklärungen für Verhalten gibt, kann ich Emotionen wieder „einfangen“.

# Konflikte konstruktiv ansprechen: W-W-W

## **W**ahrnehmung:

- Worum geht es? Was genau (ohne eigene Bewertung) habe ich wahrgenommen/ gesehen/ gehört?

## **W**irkung:

- Welche Auswirkungen hat das wahrgenommene Verhalten auf mich?
- Ich bin (z.B.) wütend/traurig/...
- weil (Problembeschreibung) ...

## **W**unsch:

- Was möchte ich von meinem Gegenüber?

## **Selbstklärung:**

- Eigene Haltung
- W-W-W

## **Klärungsgespräch:**

- Voraussetzungen schaffen
- Gespräch (W-W-W)
- Vereinbarungen treffen
- Werkzeuge nutzen

# Kontakt Daten & Anschluss-Seminare

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und  
viel Erfolg beim Umsetzen der Impulsvortrag-Inhalte!**



**Anja M. Merkel**

0173 / 373 42 24  
post@mecome.de

## **Anschluss-Seminare:**

Konfliktmanagement-Workshops (ein- oder mehrtägig):

- im Münchner Frauenforum, [www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)
- in meiner Praxis, [www.mecome.de](http://www.mecome.de)