

IN KÜRZE — KONFLIKTGESPRÄCHE FÜHREN

Konflikte eskalieren selten wegen des eigentlichen Themas. Sie eskalieren, weil wir zu früh, zu unvorbereitet oder zu aufgewühlt sprechen. Dieser Ablauf hilft, das zu vermeiden.

1. SELBSTKLÄRUNG – BEVOR DU DEN ANDEREN ANSPRICHEST

Trenne zunächst, was gerade wirklich los ist. Frag dich:

- Was genau stört mich – und was davon gehört tatsächlich zu dieser Situation?
- Was ist vielleicht ein altes Muster, das hier getriggert wird?
- Was ist mein eigener Beitrag zu dem, was passiert ist?

Wenn du noch nicht bereit bist zu sprechen, sag dem anderen wenigstens das: „*Ich brauche noch etwas Zeit – ich melde mich.*“ Das verhindert, dass dein Schweigen mit Interpretationen gefüllt wird, die die Lage unnötig verschärfen.

2. EINLADEN – NICHT ÜBERFALLEN

Vereinbart bewusst Zeitpunkt und Ort für das Gespräch. Kein Zwischen-Tür-und-Angel. Das ist keine Bürokratie, sondern Respekt – für das Thema und füreinander.

3. DEINE PERSPEKTIVE SCHILDERN – DER ANDERE HÖRT ZUNÄCHST ZU

Fang mit Beobachtungen an, nicht mit Vorwürfen. Was hast du wahrgenommen? Was hat es in dir ausgelöst? Was wünschst du dir? Der andere stellt nur Verständnisfragen – noch keine Gegendarstellung.

Wenn einer von euch merkt, dass die Emotionen zu groß werden: Pause einlegen, mit konkreter Wiederaufnahme. Das ist keine Vermeidung. Es ist Steuerung.

4. DER ANDERE REAGIERT – DANN GEMEINSAM WEITER

Jetzt kommt die Perspektive des anderen. Wichtig: Bleibt bei diesem einen Thema. Alles, was sich sonst noch angesammelt hat, ist real – aber es gehört in ein eigenes Gespräch. Wer alles auf einmal aufmacht, macht keins davon wirklich auf.

Vereinbarungen, die ihr trefft, müssen nicht perfekt sein. Sie sind Experimente. Manche funktionieren, manche zeigen euch, wo noch nachzusteuern ist.

DIE EIGENTLICHE ÜBUNG DAHINTER

Es geht nicht darum, keine Emotionen zu haben. Es geht darum, sie nicht das Steuer übernehmen zu lassen. Sich wegen X zu ärgern und trotzdem über Y sprechen zu können – das ist keine Verdrängung, das ist Selbstführung. Und genau das macht den Unterschied zwischen einem Konflikt, der verbindet, und einem, der trennt.