

Let's Talk Übung 2: Konfliktgespräch

Zwischen 2 Personen in Proxy (in Stellvertretung)

Schritt 1: Einigung erzielen und Sicherheitsregeln festlegen

- Niemand hat das Monopol auf die Wahrheit.
- Wir wollen in Beziehung bleiben, bzw. in Beziehung kommen.
- Wir sind bereit, zu wachsen, indem wir über uns selber lernen
- Wenn eine Person nicht zustimmt, fragen Sie: "Was brauchst Du, um mitzugehen?" Bzw. „Was brauchst Du, um Dich sicher zu fühlen?“
- Prüfen Sie, ob weitere Sicherheitsregeln gebraucht werden. Z.B. Vertraulichkeit, Zeitlimit, etc.

Schritt 2: Sag ALLES! Alle Pfeile werfen.

- Wir werden uns darin abwechseln, alles zu sagen, was wir denken und fühlen.
- Eine Person beginnt und sagt alles, was ihr einfällt.
- Die andere Person hört zu, ohne zu reagieren.
- Wenn die erste Person fertig gesprochen hat, wechseln wir, und die andere Person ist an der Reihe, alles zu sagen. Diesmal hört die erste Person zu, ohne zu reagieren.
- Wiederholen Sie den Prozess. Wieder gilt die Regel: Einer spricht, der andere hört zu. Wieder sind beide Seiten mit Sprechen dran.
- Mindestens 2 Runden.

Do's and Don'ts

- **Sprechen Sie klar und deutlich.** Zum Beispiel: " Du kommst immer zu spät! Das macht mich wütend!"
- **Nichts zurückhalten.**
- **Sprechen Sie abwechselnd. Erst sagt der eine alles,** und hält nichts zurück, während die andere Seite nur zuhört.
- **Hören Sie der anderen Person gut zu.**
- **Nicht verteidigen.** Sagen Sie nicht: "Ich schreibe meinen Bericht nicht rechtzeitig, weil Sie mir die Daten nicht geben." Sondern sagen Sie: "Sie geben mir die Daten nie rechtzeitig."



- **Seien Sie nicht höflich.** Sagen Sie zum Beispiel nicht: "Ich finde es nicht so angenehm, dass Sie nicht auf die Zeit achten." Sondern sagen Sie: „Sie achten nie auf die Zeit.“ Oder: "Sie achten nicht auf die Zeit, das ärgert mich."
- **Gehen Sie nicht in eine Diskussion über,** bei der eine Seite etwas sagt und die andere Seite antwortet und Sie in eine ganz normale Diskussion gleiten, die hin und her geht, und wo man seine Sichtweise verteidigt.
- **Spielen Sie nicht Tennis.**
- **Unterbrechen Sie nicht,** wenn eine Person spricht.

Schritt 3: Welcher Pfeil hat getroffen? / Die Körner der Wahrheit anerkennen

Daran werden Sie die Pfeile erkennen:

- Eine plötzliche Erkenntnis oder eine körperliche Reaktion; "Autsch!", „Ahaa!!“ oder ein aah, etwas, an das Sie vorher nicht gedacht hatten, oder was ganz neu für Sie ist. Das bedeutet, dass etwas getroffen hat.
- Sagen Sie sich gegenseitig, was Sie getroffen hat.
- Warum ausgerechnet dieser Pfeil? Was sagt das über mich aus? Was hat das mit mir zu tun?
- Sprechen Sie in "Ich-Form".
- Jeder muss mindestens eine Wahrheit benennen, die ihn getroffen hat.
- Wenn Sie bemerken, dass Sie sich wieder attackieren, gehen, Sie zu Schritt 2 zurück und fahren Sie fort, alles zu sagen, was gesagt werden muss. Dann kehren Sie zu Schritt 3 zurück.

Step 4: Priorität & Entscheidung / Das Problem lösen

- Gemeinsam eine oder mehrere Entscheidungen treffen.
- Die Körner der Wahrheit Ihnen mit der Entscheidung helfen werden.
- Sie werden auch die Beziehung aufbauen.