

Reflexionsübung

Umgang mit Konflikten

45 min

Kleingruppen à ca. 3-4 Personen

1. **5 min** Individuelle Reflexion entlang der Leitfragen. Dokumentiert wesentliche Punkte stichpunktartig.
2. **30 min** Sharing der wichtigsten Erkenntnisse in der Kleingruppe.
Im Anschluss an Sharing: Gemeinsame Erweiterung der bestehenden Gedanken/Fragen/Ideen.
3. **10 min** Metareflexion
 - Welche übergeordneten Muster und Gedanken sind uns aufgefallen?
 - An welchen Stellen erkennen wir relevante Unterschiedlichkeit?
 - Welche Kerngedanken, Fragen und Ideen bringen wir ins Plenum zurück?

Leitfragen:

1. Welche Konflikterfahrungen waren für mich besonders bedeutsam oder prägend (von Elternhaus bis Beruf)?
2. Wenn meine Interessen oder Bedürfnisse mit denen anderer kollidieren: Was ist typischerweise mein erster Impuls?
3. Konflikte, die ich als riskant oder belastend erlebt habe... Konflikte, die ich als klärend, hilfreich oder produktiv erlebt habe... (gerne Beispiele)
4. Was brauche ich, um Konflikte klar anzusprechen und konstruktiv auszutragen?