

**SEMINAR****KONFLIKTE KONSTRUKTIV BEWÄLTIGEN**

*„Wo Menschen miteinander schaffen, machen Sie sich zu schaffen.“*

(Friedemann Schulz von Thun)

Mögen Sie Konflikte? Wenn nicht, dann sind Sie nicht alleine. Denn wir alle wissen, wie zerstörerisch sie sein können. Ein Blick in die Geschichtsbücher genügt als Beweis hierfür ebenso wie das Einschalten der Nachrichtensendung an jedem beliebigen Tag. Diese Destruktivität menschlicher Konflikte offenbart sich jedoch nicht nur im Makrokosmos der Historie und Politik, sondern ebenso im Mikrokosmos jedes Unternehmens, jeder Abteilung, jeder Familie sowie jedes einzelnen Menschen. Jeder von uns hat bereits Erfahrungen damit gemacht, wie schmerzhaft und anstrengend Konflikte in verschiedenen Lebensbereichen sein können. Dann kann es laut und emotional werden und hoch hergehen. Deshalb wollen wir Konflikte vermeiden und ihnen aus dem Weg gehen.

Andererseits: Konflikte gehören zum Leben dazu, weil Menschen unterschiedlich sind, unterschiedliche Interessen, Meinungen und Charaktereigenschaften haben. Was wäre das Leben ohne Konflikte? Wer es erlebt hat, wie befreiend es sein kann, einen Konflikt anzusprechen und zu bereinigen, weiß, wie wertvoll und bereichernd Konflikte sein können – wenn es gelingt, sie konstruktiv zu bearbeiten. Es entsteht Klarheit, Energie und – durch den Umweg der Auseinandersetzung – Nähe und Vertrauen.

Oft werden Konflikte aber, gerade im Beruf, wo es immer sachlich und nüchtern zugehen soll, vermieden oder unter den Teppich gekehrt. Hierbei besteht jedoch die Gefahr, dass sie wie ein Bumerang umso heftiger zurückkehren und zu zwischenmenschlich unüberwindbaren Barrieren führen. Wenn in Unternehmen Konflikte schwellen und nicht aufgelöst werden, kommt es zu einer Hemmung der Produktivität, welche den Erfolg der Organisation massiv beeinträchtigt. Dies verursacht hohe Kosten, menschlich wie wirtschaftlich.

Deshalb ist es von enormer Wichtigkeit, die eigene Konfliktfähigkeit und damit auch die Konfliktfähigkeit des gesamten Unternehmens weiterzuentwickeln. Oft entwickeln Menschen sich selbst und ihre Beziehungen zueinander erst dann weiter, wenn sie in der Lage sind, ihre Konflikte zu lösen. Die Teilnehmer des Seminars erkennen dies und begreifen Konflikte als Motor der menschlichen Entwicklung. Sie verstehen, dass die Fähigkeit zur konstruktiven Bewältigung von Konflikten, im Privat- und Berufsleben, zu den wichtigsten und elementarsten Kompetenzen des Menschen gehört.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer anhand eigener Praxisfälle aus ihrem Alltag, Konflikte vorzubeugen, sie zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen.

#### Grundlagen der Konfliktpsychologie

- ▶ Definition von Konflikten
- ▶ Konfliktarten und Lösungen
- ▶ Chancen und Risiken von Konflikten
- ▶ Eigene Konflikt-Schemata erkennen: Eine Modell von Riemann-Thomann
- ▶ Wie Konflikte entstehen und eskalieren: Konfliktdynamik / Zirkularität von Konflikten
- ▶ Umgang mit Konflikten
- ▶ Eskalationsstufen nach Glasl
- ▶ Gewaltfreie Kommunikation: Über den Nutzen von Ich-Aussagen
- ▶ Trennung von Sach- und Beziehungsebene
- ▶ Das individuelle Konfliktprofil
- ▶ Empathie: Identifikation mit dem Konfliktpartner
- ▶ „Inneres Team“ nach Schulz von Thun
- ▶ Schwierige Gespräche
- ▶ Das Harvard-Konzept
- ▶ Der Ablauf eines konstruktiven Konfliktgesprächs
- ▶ Umgang mit Kritik
- ▶ Die Rolle von Emotionen – was versteht man unter emotionaler Intelligenz?

**Teilnehmer:** maximal 12 (Mitarbeiter und / oder Führungskräfte)

**Dauer:** 3 Tage



**SIEPERTRAININGS**

Seminare > Beratung > Coaching