

Streit schlichten – 5 Schritte zum Erfolg



Immer wieder kommt es zu unschönen Auseinandersetzungen. Der Zornpegel steigt bei jedem Zusammentreffen an. Und eine Lösung scheint in weiter Ferne.

Die gute Nachricht: Konflikte sind etwas völlig normales und in jedem Konflikt steckt die Chance für eine friedliche Lösung.

Die weniger gute Nachricht: steckt man erst einmal in einem Streit fest, ist es schwer allein wieder heraus zu kommen.

Vielleicht gelingt es Ihnen doch:

1. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, über die Situation nachzudenken. Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben Sie auf, was Ihnen wichtig erscheint.
 - Was regt mich auf?
 - Warum ist mir das so wichtig?
 - Wie wünsche ich es mir?
2. Versetzen Sie sich in die Rolle des/der anderen: was glauben Sie, warum er/sie so handelt?
 - Gab es irgendeinen besonderen Anlass?
 - Hat es mit Ihnen zu tun oder gibt/gab es äußere Einflüsse?
3. Jetzt sehen Sie wahrscheinlich den Streit etwas anders. Und sie können sachlicher auf den/die anderen zugehen – nicht aggressiv, sondern ruhig und mit einem gewissen Verständnis.
4. Beobachten Sie, wie Ihr eigenes verändertes Verhalten auf den anderen wirkt. Vielleicht ist es schon der Beginn eines neuen Zusammenlebens.
5. Wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt, fragen Sie mich – ich freue mich Ihnen weiterhelfen zu können: info@claudia-pichler.at



Dr. Claudia Pichler

Mediation • Mobbing- und Konfliktberatung • Training

Tel. +43 676 9620484

www.claudia-pichler.at