

Konfliktformel 1

zur Kommunikation eines kleinen bis mittleren Ärgers/Konflikts im Zweier-Gespräch

Entwickelt von Edmond Richter und Donata Oerke

Schritt 1:

- Bitte den anderen um Erlaubnis, deinen Ärger zu adressieren, und dass dieser dir bis zum Ende zuhört.

Schritt 2:

- Beschreibe ein dich störendes Verhalten oder einen empfundenen Konflikt neutral und so genau wie möglich bzw. durch wörtliche Wiedergabe. Formuliere, was es bei dir ausgelöst hat, bzw. wie du dich fühlst (verärgert, traurig, wütend, ängstlich).

Schritt 3:

- Beschreibe maximal 3 Phantasien zu dem störenden Verhalten oder Konflikt kurz und knapp, indem du sagst: „Meine Phantasie ist ...“ oder „Ich denke ...“

Schritt 4:

- Formuliere einen an dein Gegenüber adressierten, konkreten Wunsch bzw. Handlungsvorschlag und frage den anderen, ob er dies für dich tun würde.

Schritt 5:

- Dein Gegenüber sagt zu, deinem Wunsch nachzukommen, oder lehnt die Wunscherfüllung ab. Die Antwort lautet nur „Ja oder Nein.“

Schritt 6:

- Beende den Austausch mit einem Körperkontakt, wie bspw. einer Umarmung oder einem Handschlag. Derjenige, der weniger tun will, hat den Vorrang.

Anmerkung: Im Idealfall erfolgt nach dem Körperkontakt eine Kommunikationspause bezogen auf den Ärger oder Konflikt von 3 Stunden. Danach können sich die Beteiligten noch einmal dazu austauschen oder den nächsten Konflikt besprechen.

Sofern dies zeitlich nicht möglich ist, kann der Austausch auch unmittelbar nach Schritt 6 erfolgen.