



Klare Sicht gewinnen

Zuweilen gerät jeder von uns mal in eine Situation, die in einen Konflikt oder immerhin in ein unangenehmes Gespräch führen kann. In diesen Momenten wünschen wir uns oft, entweder im Boden zu versinken oder den entwaffnenden Spruch auf den Lippen zu haben. Doch am Ende hilft weder das eine noch das andere.

Doch wie können wir uns effektiv aus solchen Spannungsmomenten klare Sicht gewinnen, um den passenden Weg aus dem Konflikt erkennen zu können?

Ein Beispiel:

Tim und Ida arbeiten erst seit kurzem zusammen. Ida ist schon länger im Team und Tim kam vor ein paar Monaten hinzu. Anfangs verstanden sie sich gut, doch Ida ist zunehmend genervt, denn Tim übergeht sie in Themen, die eigentlich in ihren Verantwortungsbereich fallen. Die jahrelang aufgebaute Betriebskompetenz, ihr Fachwissen und ihre Erfahrung schienen Tim nicht zu interessieren. Manchmal hatte sie den Eindruck, Tim würde sie gar nicht wahrnehmen und nahm die Bühne für sich selbst ein. In Meetings schnitt er ihr oft das Wort ab, warf seine Ideen in den Raum und dominierte das Gespräch. Ida ärgerte sich jedes Mal mehr und sie spürte, wie sie einen dicken Kloß im Bauch bekam, wenn sie nur in einem Raum mit ihm saß. Ihrer Zusammenarbeit half das nicht und die Ergebnisse, die sie auch zuweilen gemeinsam abliefern sollten, litten darunter. Sie wusste, dass sie etwas ändern musste, aber wie konnte sie das ändern, wenn Tim sich so blöd verhielt?

Ob privat oder beruflich, ganz ähnlich können aus kleinen Momenten große Probleme werden. Klare Sicht auf das zu gewinnen, was in uns in solchen Situationen passiert ist der erste wichtige Schritt, um eine Auflösung zu ermöglichen. Dazu ist es erforderlich, dass wir den Tunnelblick verlassen, in den uns unser Gehirn befördert hat. Probieren Sie dazu einmal folgende Übung aus:

1. Analysieren Sie Ihre Situation zunächst bewusst sachlich ohne die mitlaufenden Emotionen:

Was möchte ich erreichen und warum?

.....

.....

.....



Was möchte mein Gegenüber erreichen und warum?

.....
.....
.....

2. Überlegen Sie dann welche Glaubenssätze Sie bei der Beantwortung der ersten Aufgabe geleitet haben. Diese Glaubenssätze sind durch Erfahrungen und Erkenntnisse der Vergangenheit in uns verankert und sie färben unser Bild von den Menschen, mit denen wir interagieren. Sie färben den Klang der Worte, die wir hören und die Interpretation, wie wir sie verstehen (wollen). Schreiben Sie einmal Ihre 3 wichtigsten Glaubenssätze für Ihre aktuelle Situation auf:

- A.
- B.
- C.

Jetzt stellen Sie diese Glaubenssätze auf den Kopf und formulieren das Gegenteil.

- A.
- B.
- C.

Welche Erkenntnisse gewinnen Sie? Was fällt Ihnen auf? Wie verändert sich Ihr Blick auf Ihr Gegenüber?

.....
.....
.....
.....
.....





Fragen Sie sich auch, was besser wird, wenn Sie an Ihren Glaubenssätzen festhalten und was sich verbessern kann, wenn Sie sie loslassen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn Sie diese Übung offen und ehrlich für sich durchgeführt haben, dann werden Sie erste Lichtblicke erhalten. Ihre Sicht wird sich verändern. Damit schaffen Sie die Basis, sich selbst und auch den anderen in Ihrem Konflikt besser wahrzunehmen und damit Möglichkeiten für eine Auflösung der Situation zu schaffen. Dann sind Sie in der glücklichen Lage, weitere Schritte hin zu einer Lösung zu gehen, mit oder auch ohne Unterstützung.

Was werden Sie mit den Erkenntnissen aus dieser Übung tun?

.....

.....

Im 5-Schritte-Coaching Programm der SOS-Konflikt-Hilfe bearbeiten wir solche und weitere Übungen, die Ihnen helfen, den Ausgang Ihrer Situation hin zu einer guten Lösung für Sie zu steuern. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter ajennewein@inmotion-consulting.de oder rufen Sie mich an unter 06128 852955.

