

Dominanzfreie Konfliktlösung nach Marshall Rosenberg

StrategieMap "Dominanzfreie Kommunikation"

Eure möglichen Themen:

- Ihr wollt einen Streit verbindend beenden?
- Ihr wollt Spannungen nicht zu Streit werden lassen?
- Ihr wollt nicht endlos argumentieren?
- Ihr mögt weder defensiv noch offensiv sein?
- Ihr wollt verstehen, was euch bewegt?
- Ihr wollt einfach gute Lösungen finden.

Der Zweck

Wie könnt ihr euren
persönlichen Konflikt durch
ein Gespräch lösen und die
Spannung zwischen euch
kreativ nutzen??

Zentrale Frage


1 Frageschritt 1: Welche Situation wollt
ihr besprechen??

Den Anlass erfassen


2 Frageschritt 2: Was bewegt euch in
dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung


3 Frageschritt 3: Welche gemeinsame
Veränderungsstrategie ergibt sich daraus
für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

Unsere Motivation
für diese
StrategieMap

Legende



Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??



Zentrale Frage



1 Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen



22



2 Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung



11



3 Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

20



Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage



1 Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen

Wie gestaltet Ihr eure Begegnung fürsorglich??

Rahmengestaltung

Was ist die gerade relevanteste Situation, die Probleme bereitet??

Situation auswählen

Wie beschreiben ihr die Situation und den zentralen Punkt dieser Situation so, dass alle Betroffenen zustimmen können??

Situation beschreiben



2 Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung



3 Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung


Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage


1. Frageschritt: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen

Wie gestaltet Ihr eure Begegnung fürsorglich??

Rahmengestaltung

Wie ladet ihr erfolgreich zu einem dominanzfreien Konflikt- oder Spannungsgespräch ein??

Einladung

YES
 Konntet ihr alle relevanten Personen zu diesem Gespräch animieren?!

Wie bereitet ihr euch ausreichend auf ein dominanzfreies Konflikt- oder Spannungsgespräch vor??

Vorbereitung

YES
 Seit ihr ausreichend auf dieses Gespräch vorbereitet?!

Wie schließt ihr Gefahr für Leib und Leben während der Begegnung aus??

Schutz und Sicherheit

YES
 Ist die Begegnung sicher für Leib und Leben?!

Wie gestaltet ihr den Gesprächsrahmen möglichst angenehm??

Ambiente

YES
 Ist der Rahmen angemessen oder zumindest ausreichend gestaltet?!

Wie geht es weiter, wenn es im ersten Anlauf noch nicht gut klappt??

Beständigkeit

YES
 Seid ihr bereit weiterzumachen, auch wenn es diesmal noch nicht klappt?!

Was ist die gerade relevanteste Situation, die Probleme bereitet??

Situation auswählen

Was ist die zentrale Situation, um die es geht??

Relevanz

YES
 Sind wir uns über die Situation einig?!

Was ist der zentrale Punkt in dieser Situation, um den es geht??

Schmerzpunkt

YES
 Haben wir den zentralen Punkt nach unserem Wissen und Gespür gut erfasst?!

Wie beschreiben ihr die Situation und den zentralen Punkt dieser Situation so, dass alle Betroffenen zustimmen können??

Situation beschreiben

Welche objektive Beschreibung der Situation umfasst das Wesentliche??

Objektivität bzw. Intersubjektivität

YES
 Ist die Beschreibung der Situation ausreichend?!

Wie formuliert ihr diese objektive Beschreibung kurz und klar auf den Punkt (max. 40 Worte / 3 Sätze)??

Formulierung

YES
 Ist die Beschreibung der Situation ausreichend schlang formuliert (etwa 40 Worte)?!


2. Frageschritt: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung


3. Frageschritt: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

Ergebnis: Eine kurze, prägnante und objektive Beschreibung von dem, was von zentraler Bedeutung geschehen ist.



Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage



1. Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen

22



2. Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung

4



Was fühlt und spürt ihr in Bezug auf die Situation??

Der Antrieb: Gefühle und Gespür

4



Welche eurer Bedürfnisse sind unerfüllt, sprich: Welche neuen Qualitäten bräuchte die Situation??

Die Richtung: Bedürfnisse und Qualitäten

5



3. Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

20


Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage


1 Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen


2 Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung


3 Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung


Was fühlt und spürt ihr in Bezug auf die Situation??

Der Antrieb: Gefühle und Gespür

Welche unangenehmen Gefühle wollen zur Veränderung anregen??

Gefühlserleben

Wie spürt sich die Situation jetzt an??

Sensitivität für Situation und Personen


Welche eurer Bedürfnisse sind unerfüllt, sprich: Welche neuen Qualitäten bräuchte die Situation??

Die Richtung: Bedürfnisse und Qualitäten

Auf welche unerfüllten Bedürfnisse weisen die unangenehmen Gefühle hin??

Das zentrale Bedürfnis

Welche Qualitäten braucht ihr für besseres Miteinander??

Neue Qualitäten

YES
Habt ihr die stimmigen Worte für die zentral wirkenden Gefühle aller gefunden (unter 10 Worte)?!

YES
Habt ihr eine kurze Beschreibung eures jeweiligen aktuellen Gespürs in Bezug auf die Situation und die betroffenen Personen (unter 30 Worten)?!

YES
Habt ihr stimmige Worte für die euch jeweilig unerfüllten Bedürfnisse gefunden (unter 20 Worte)?!

YES
Habt ihr stimmige Worte für die euch jeweilig fehlenden Qualitäten gefunden (unter 20 Worte)?!

Ergebnis: Ein kurze, prägnante und subjektive Beschreibung von dem, was jeweils an innerem Veränderungspotenzial angerührt wurde.



Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage



1 Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen

22



2 Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung

11



3 Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

Was schlägt ihr in Bezug auf die fehlenden Qualitäten als nächsten Schritt vor, um zu einem ausreichenden Frieden zu kommen??

angemessener Frieden

6

Was schlägt ihr in Bezug auf die fehlenden Qualitäten als nächsten Schritt vor, um zu einem ausreichenden Frieden zu kommen??

angemessener Frieden

6

Habt ihr damit wieder eine gute Basis oder reicht das momentan nur, um die besprochene Situation versöhnlich zu den Akten zu legen??

Loslösung oder Verbindung

5


Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage


1 Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen


2 Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung


3 Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

Was schlägt ihr in Bezug auf die fehlenden Qualitäten als nächsten Schritt vor, um zu einem ausreichenden Frieden zu kommen??

angemessener Frieden

Was schlägt ihr in Bezug auf die fehlenden Qualitäten als nächsten Schritt vor, um zu einem ausreichenden Frieden zu kommen??

angemessener Frieden

Habt ihr damit wieder eine gute Basis oder reicht das momentan nur, um die besprochene Situation versöhnlich zu den Akten zu legen??

Loslösung oder Verbindung

Welche Bitten habt ihr für die Zukunft??

Handlungsbitten

Wie geht es euch jetzt??

Unvollständiges

Welche verbindende Handlungs- und Verhaltensstrategie ergäbe sich für die Zukunft, mit der ihr einverstanden sein könntet??

Veränderungsstrategie

Welche Bitten habt ihr für die Zukunft??

Handlungsbitten

Wie geht es euch jetzt??

Unvollständiges

Welche verbindende Handlungs- und Verhaltensstrategie ergäbe sich für die Zukunft, mit der ihr einverstanden sein könntet??

Veränderungsstrategie

Was fällt uns zu einem Abschluß und zur Abrundung noch ein??

Abrundung

Was bleibt momentan noch ungelöst??

Brücke in die Zukunft

YES
Sind die Handlungsbitten ausreichend klar und schlank formuliert (unter 20 Worte)?!

YES NO
Gibt es eine weitere Situation, die vor der gemeinsamen Strategiesuche Beachtung finden müsste?!

YES
Ist die verbindende Handlungsstrategie ausreichend klar und schlank formuliert (unter 50 Worte)?!

YES
Sind die Handlungsbitten ausreichend klar und schlank formuliert (unter 20 Worte)?!

YES NO
Gibt es eine weitere Situation, die vor der gemeinsamen Strategiesuche Beachtung finden müsste?!

YES
Ist die verbindende Handlungsstrategie ausreichend klar und schlank formuliert (unter 50 Worte)?!

Gibt es noch eine Bitte aneinander??

YES NO
Wären noch weitere Gespräche zur Vermittlung von Spannungen und zur Lösung von Konflikten sinnvoll?!

NO

Wie könnt ihr euren persönlichen Konflikt durch ein Gespräch lösen und die Spannung zwischen euch kreativ nutzen??

Zentrale Frage

1. Frageschritt 1: Welche Situation wollt ihr besprechen??

Den Anlass erfassen

Wie gestaltet Ihr eure Begegnung fürsorglich??

Rahmengestaltung

Wie ladet ihr erfolgreich zu einem dominanzfreien Konflikt- oder Spannungsgespräch ein??

Einladung

YES

Konntet ihr alle relevanten Personen zu diesem Gespräch animieren?!

Wie bereitet ihr euch ausreichend auf ein dominanzfreies Konflikt- oder Spannungsgespräch vor??

Vorbereitung

YES

Seid ihr ausreichend auf dieses Gespräch vorbereitet?!

Wie schließt ihr Gefahr für Leib und Leben während der Begegnung aus??

Schutz und Sicherheit

YES

Ist die Begegnung sicher für Leib und Leben?!

Wie gestaltet ihr den Gesprächsrahmen möglichst angenehm??

Ambiente

YES

Ist der Rahmen angemessen oder zumindest ausreichend gestaltet?!

Wie geht es weiter, wenn es im ersten Anlauf noch nicht gut klappt??

Beständigkeit

YES

Seid ihr bereit weiterzumachen, auch wenn es diesmal noch nicht klappt?!

Was ist die zentrale Situation, um die es geht??

Relevanz

YES

Sind wir uns über die Situation einig?!

Was ist der zentrale Punkt in dieser Situation, um den es geht??

Schmerzpunkt

YES

Haben wir den zentralen Punkt nach unserem Wissen und Gespür gut erfasst?!

Welche objektive Beschreibung der Situation umfasst das Wesentliche??

Objektivität bzw. Intersubjektivität

YES

Ist die Beschreibung der Situation ausreichend?!

Wie formuliert ihr diese objektive Beschreibung kurz und klar auf den Punkt (max. 40 Worte / 3 Sätze)??

Formulierung

YES

Ist die Beschreibung der Situation ausreichend schlang formuliert (etwa 40 Worte)?!

Ergebnis: Eine kurze, prägnante und objektive Beschreibung von dem, was von zentraler Bedeutung geschehen ist.

YES

2. Frageschritt 2: Was bewegt euch in dieser Situation von innen her??

Innere Bedeutung

Was fühlt und spürt ihr in Bezug auf die Situation??

Der Antrieb: Gefühle und Gespür

Welche unangenehmen Gefühle wollen zur Veränderung anregen??

Gefühlserleben

YES

Habt ihr die stimmigen Worte für die zentral wirkenden Gefühle aller gefunden (unter 10 Worte)?!

Wie spürt sich die Situation jetzt an??

Sensitivität für Situation und Personen

YES

Habt ihr eine kurze Beschreibung eures jeweiligen aktuellen Gespürs in Bezug auf die Situation und die betroffenen Personen (unter 30 Worten)?!

Welche eurer Bedürfnisse sind unerfüllt, sprich: Welche neuen Qualitäten bräuchte die Situation??

Die Richtung: Bedürfnisse und Qualitäten

Auf welche unerfüllten Bedürfnisse weisen die unangenehmen Gefühle hin??

Das zentrale Bedürfnis

YES

Habt ihr stimmige Worte für die euch jeweilig unerfüllten Bedürfnisse gefunden (unter 20 Worte)?!

Welche Qualitäten braucht ihr für ein besseres Miteinander??

Neue Qualitäten

YES

Habt ihr stimmige Worte für die euch jeweilig fehlenden Qualitäten gefunden (unter 20 Worte)?!

Ergebnis: Ein kurze, prägnante und subjektive Beschreibung von dem, was jeweils an innerem Veränderungspotenzial angerührt wurde.

3. Frageschritt 3: Welche gemeinsame Veränderungsstrategie ergibt sich daraus für euch??

gemeinsame Zukunftsverantwortung

Was schlägt ihr in Bezug auf die fehlenden Qualitäten als nächsten Schritt vor, um zu einem ausreichenden Frieden zu kommen??

angemessener Frieden

Welche Bitten habt ihr für die Zukunft??

Handlungsbitten

YES

Sind die Handlungsbitten ausreichend klar und schlang formuliert (unter 20 Worte)?!

Wie geht es euch jetzt??

Unvollständiges

YES NO

Gibt es eine weitere Situation, die vor der gemeinsamen Strategiesuche Beachtung finde müsste?!

Welche verbindende Handlungs- und Verhaltensstrategie ergäbe sich für die Zukunft, mit der ihr einverstanden sein könntet??

Veränderungsstrategie

YES

Ist die verbindende Handlungsstrategie ausreichend klar und schlang formuliert (unter 50 Worte)?!

NO

Was schlägt ihr in Bezug auf die fehlenden Qualitäten als nächsten Schritt vor, um zu einem ausreichenden Frieden zu kommen??

angemessener Frieden

Welche Bitten habt ihr für die Zukunft??

Handlungsbitten

YES

Sind die Handlungsbitten ausreichend klar und schlang formuliert (unter 20 Worte)?!

Wie geht es euch jetzt??

Unvollständiges

YES NO

Gibt es eine weitere Situation, die vor der gemeinsamen Strategiesuche Beachtung finde müsste?!

Welche verbindende Handlungs- und Verhaltensstrategie ergäbe sich für die Zukunft, mit der ihr einverstanden sein könntet??

Veränderungsstrategie

YES

Ist die verbindende Handlungsstrategie ausreichend klar und schlang formuliert (unter 50 Worte)?!

Habt ihr damit wieder eine gute Basis oder reicht das momentan nur, um die besprochene Situation versöhnlich zu den Akten zu legen??

Loslösung oder Verbindung

Was fällt uns zu einem Abschluß und zur Abrundung noch ein??

Abrundung

Gibt es noch eine Bitte aneinander??

Was bleibt momentan noch ungelöst??

Brücke in die Zukunft

YES NO

Wären noch weitere Gespräche zur Vermittlung von Spannungen und zur Lösung von Konflikten sinnvoll?!

1