

Gestärkt im Konflikt – Lösungen (er)finden



Doris Brodmann
Pfäffikon, 21.5.2019

Ablauf

- Einstieg
- Input mit Austauschsequenzen
- Abschluss



Ziele

Die Teilnehmenden setzen sich mit dem eigenen Konfliktverhalten auseinander und diskutieren, wie sie die Konfliktlösekompetenz der Kinder stärken können.



Ambivalenz



Austausch

- Wie wurde in meiner Herkunftsfamilie gestritten?
- Was von dem habe ich in meine jetzige Familie übernommen? Was mache ich anders? Warum?
- Wie möchte ich, dass wir in unserer Familie streiten?

Vorbild sein



- Wie verhalten Sie sich z.B. in Konfliktsituationen?
- Wie kommunizieren Sie, wenn Ihnen etwas nicht passt?
- In welcher Situation haben Sie sich zuletzt «respektvoll» Verhalten?
- Wo sind Sie Ihrem Kind ein «gutes» Vorbild?

Austausch Strategien im Umgang mit Wut

Wuttreppe



Doris Brodmann

www.brodway.ch

brodway
coaching und entwicklung

Austausch Strategien im Umgang mit Wut

Wuttreppe

- Wann war ich das letzte Mal so richtig wütend auf mein Kind?
- Warum? Was hat mich getriggert?
- Wie hat sich meine Wut gezeigt?
- Was macht mich so richtig wütend?
- Strategien im Umgang mit meiner Wut / Deeskalation

Doris Brodmann

www.brodway.ch

brodway
coaching und entwicklung

Kinder begleiten

- Schmiede das Eisen wenn es kalt ist
- Bedürfnisse erkennen und benennen
- Ich- Botschaften / zuhören
- Rituale / Gesprächsrunden
- Versöhnung feiern
- Soziale Kompetenzen stärken

Konfliktlösekompetenz stärken

- Selbstvertrauen / Selbstwirksamkeit
- Gefühlsbewältigung / Empathie
- Kommunikationsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit
- Konfliktlösefähigkeit

Selbstvertrauen / Selbstwirksamkeit

brodway
coaching und entwicklung

- Eigene Stärken kennen
- Bewusstsein, dass ich wichtig bin
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern
- Akzeptanz, dass ich nicht alles kann
- Überzeugung, dass ich etwas bewirken kann
- Glaube, dass ich Herausforderung meistern kann



www.brodway.ch

Gefühle wahrnehmen, Gefühle verstehen

brodway
coaching und entwicklung



- Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Gefühle anderer erkennen und darauf reagieren
- Strategien im Umgang mit unangenehmen Gefühlen entwickeln und anwenden

www.brodway.ch

Kommunikationsfähigkeit

brodway
coaching und entwicklung

- Sich verständlich und respektvoll ausdrücken
- Die eigene Meinung sagen
- Jemandem aufmerksam zuhören
- Nonverbale Kommunikation verstehen und anwenden (Mimik, Gestik)



www.brodway.ch

Problemlösefähigkeit

brodway
coaching und entwicklung



- Schwierige Situationen erkennen und mögliche Lösungswege ausprobieren
- Sich gegenseitig unterstützen
- Gemeinsam Ideen für Lösungen entwickeln
- Bei Bedarf Unterstützung holen
- Bei Herausforderungen nicht aufgeben

www.brodway.ch

Konfliktlösefähigkeit

brodway
coaching und entwicklung

- Akzeptieren können, dass Konflikte zum Leben gehören
- Konfliktsituationen ansprechen
- Eigene Bedürfnisse in einer Konfliktsituation ausdrücken
- Einen Streit gewaltfrei lösen können
- Kompromisse eingehen können

IT'S NOT FAIR!



www.brodway.ch

Wie kann ich als Mutter / Vater ...stärken

brodway
coaching und entwicklung

- Selbstvertrauen / Selbstwirksamkeit
- Gefühlsbewältigung / Empathie
- Kommunikationsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit
- Konfliktlösefähigkeit

Doris Brodmann

www.brodway.ch

Gesprächsablauf



1. Klärung des Konflikts / des Problems

Um was geht es?, Was ist das Problem?, Wer ist betroffen?

2. Bedürfnisse und Zieldefinition

Was sind die Wünsche jedes einzelnen? Was möchten die Einzelnen – was könnte ein Ziel sein?

3. Vorschläge zur Problemlösung

Alle dürfen und sollen Ideen suchen / Vorschläge machen, wie das Problem, der Streit gelöst werden kann? Achten Sie darauf, dass die Kinder auch Ideen bringen.

4. Prüfen der Vorschläge / abwägen

Welche Idee / Vorschlag ist realisierbar. Aus welchen Gründen ist der jeweilige Vorschlag durchführbar oder eben nicht durchführbar? Allenfalls Kompromiss suchen.

5. Abmachung treffen

Für welchen Vorschlag entscheidet sich die Familie. Sagen alle ja dazu? Sind alle so zufrieden? Die Abmachung sollte endgültig sein und zu einem späteren Zeitpunkt überprüft werden. Jeder übernimmt seinen / ihren Teil der Verantwortung für die Einhaltung der Abmachung. Allenfalls wird mit den Kindern ein Vertrag gemacht, der als Erinnerung aufgehängt wird. Ebenfalls wird besprochen, was gemacht wird, wenn die Abmachung nicht eingehalten wird (Konsequenz).

6. Praktische Umsetzung

Wer erinnert an die Vereinbarung? (Ratsam ist es, wenn die Eltern diese Verantwortung übernehmen, da es ansonsten Konflikte zwischen den Geschwistern gibt).

7. Abmachung besprechen und überprüfen

Funktioniert die Abmachung? Nach einiger Zeit, wird mit der Familie diskutiert, ob die Abmachung eingehalten wurde und alle ihren Teil gemacht haben. Allenfalls muss die Abmachung noch angepasst werden.

Doris Brodmann

www.brodway.ch

Konfliktlösekompetenz



Instrumente, die unterstützen können / Ritualisierung



Thema: Um was geht es? Wer hat was gemacht? Was ist mein Anteil, was der Anteil des anderen?, etc.

Gefühle: Wie geht es mir jetzt? Wie denke ich, dass es dem anderen geht? etc.

Bedürfnis / Wünsche: Was möchte ich? Um was geht es mir wirklich? Was wünsche ich mir vom anderen? etc.

Lösung: Was machen wir, dass der Streit gelöst wird? Was ist mein Beitrag, was der Beitrag des anderen?

www.brodway.ch

Gewaltfreie Kommunikation

Grundlage ICH – Botschaft

Ziele der GFK:

- Wertschätzende Beziehung aufrecht erhalten auch in konflikthaften / schwierigen Situationen
- Vermeidung von Abwertungen
- Förderung der Empathie
- Übergabe von „Mitverantwortung“



Wolfs- und Giraffensprache



Die Giraffe

- beschreibt, was sie sieht.
- spricht von sich.
- sagt, was sie fühlt.
- erklärt, warum sie sich so fühlt.
- sagt, was sie möchte.
- greift die anderen nicht an.
- spricht offen und ehrlich.
- überlegt, bevor sie etwas sagt.



Gewaltfreie Kommunikation



Phase 1
Beobachten ohne zu interpretieren
Situation benennen



Phase 2
Eigene Gefühle wahrnehmen und benennen



Phase 3
Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen



Phase 4
Auf Grundlage der Bedürfnisse klare, erfüllbare Bitte / Wunsch äussern

Take Home

- In was fühle ich mich bestätigt?
- Was werde ich in Zukunft mehr tun? Was weniger?
- Was möchte ich neu beginnen zu tun? Wie gelingt mir das?

