

Konfliktbewältigung

Ziel

Richtige Haltungen in Konfliktsituationen einüben

Zielgruppe

Jugendliche ab 12 Jahre

Material

Impulszettel, Stifte, Tafel oder Flipchart

Schritt 1: Einführung

Wie gehen wir mit Konflikten so um, dass jede/r zufrieden, bereichert und vielleicht auch noch geläutert daraus hervorgeht? Rezepte gibt es keine fertigen und immer passenden, aber viele Zutaten, die zu einer positiven Konfliktbewältigung beitragen können...

Wir wollen gemeinsam einen ganz besonderen Kuchen backen. Jede/r bietet einige Zutaten an. Bevor wir sie vermengen, wird geprüft, ob sie sich für ein brauchbares gemeinsames Rezept eignen.

Schritt 2: Einzelarbeit

Jede/r TN bekommt einen Impulszettel und setzt sich in einem ersten Schritt mit folgenden Fragen auseinander:

- Was erwarte ich von meinem Gegenüber?
- Was muss ich deshalb auch von mir selbst einfordern?
- Welche Haltungen und Emotionen behindern ganz sicher die Bewältigung eines Konfliktes, sollten also abgebaut werden?
- Wie wünsche ich mir den Ausgang eines Konflikts?

Schritt 3: Einzelarbeit

Jede/r Einzelne soll „Zutaten“ für das „Rezept“ benennen und aufschreiben

Bsp.: gegenseitiger Respekt, ruhig und sachlich argumentieren, sich Gehör verschaffen...etc.

Schritt 4: Plenum

Jede/r in der Runde liest seine/ihre „Zutaten“ vor. Gemeinsam wird entschieden, ob diese Zutat für den Konfliktbewältigungs-Kuchen „schmackhaft“ also brauchbar ist. Auf der Tafel oder einem Flipchart entsteht so ein gemeinsames „Rezept“.



Methode

von
Eva Seifried



20-30
Minuten

Beispiel: Rezept für einen Konfliktbewältigungskuchen

Man nehme reichlich Konfliktstoff, der so lange bearbeitet werden muss, bis er gut verdaulich ist, dazu gehört:

- ganz viel Liebe, vor allem dem/der Nächsten gegenüber,
- nach Bedarf einen oder auch zwei Schritte Entgegenkommen,
- aktives Zuhören nicht vergessen,
- ein wenig Freundlichkeit kann auch nicht schaden,
- zum Schluss noch eine Prise Selbstkritik.

Alle Zutaten gut aufeinander abstimmen, dann kann ein fruchtbarer Dialog zustande kommen. Gutes Gelingen!