

Fünf Tipps für *Konfliktgespräche.*

Konflikte entstehen, wenn etwas, das einer Person wichtig ist, keine Präsenz erfährt. Diese fünf Tipps helfen, im Gespräch genau das zu ändern. Sie stammen aus meiner Arbeit als Mediator und sind weniger akademisch, sondern eher praktikabel.

01 Aktives Zuhören

„Aktiv“ heißt: Der Fokus ist bei der anderen Person. Mitkriegen, worum es ihr geht. Bei Unklarheit nachfragen, bevor der Faden verloren geht. Es zeigt Wertschätzung für das Erleben der anderen Person.

02 Wichtigkeit identifizieren

Nicht die Fakten nach Wichtigkeit bewerten, sondern das persönlich Erlebte der anderen Person. Mehr mitfühlen als analysieren. Was hat sie erlebt, oder auch *nicht* erlebt?

03 Erleben bestätigen

Das Erlebte anerkennen. Falls Dinge nicht mitgekommen sind: nachfragen. Falls es schwerfällt: das Gespräch verlangsamen. Auf die Reihenfolge des Erlebten achten.

04 Eigenes Erleben wiedergeben

Wiedergeben, was man wirklich verstanden hat, ohne eigene Interpretation. Personenbezogen sprechen: „Ich habe das auch so erlebt.“ „Du hast das umgesetzt, was du verstanden hast.“

05 (Erstmal) keinen Schuldigen suchen

Klingt komisch, ist aber so. In meiner Erfahrung als Mediator der schwierigste und zugleich wichtigste Tipp. Bewegung entsteht nicht aus Schuldzuweisung.

MERKSATZ *Wenn Wichtigkeit Präsenz erfährt, entsteht Bewegung. Konflikte sind keine Störfaktoren, sondern Daten.*



M. Sc. Dario Luipers
Systemischer Coach & Mediator

dario@darioluipers.com
www.darioluipers.com