

Miteinander leben

Arbeitsblatt zur Bearbeitung einer Konfliktsituation (in Modul 4)

Dauer: 15 Minuten

Ziele:

- Reflexion eigener Bedürfnisse und Gefühle
- Rekapitulation und Analyse einer Konfliktsituation
- Erarbeitung von Formulierungen

Aufgabenstellung: Beantworte stichpunktartig die folgenden Fragen auf dem Arbeitsblatt!

1. Denke nochmal an die Konfliktsituation, die du dir am Anfang des Workshops notiert hast: Was hast du beobachtet? Was hast du gehört und gesehen?
2. Was hast du gefühlt? Wo in deinem Körper ist das Gefühl entstanden?
3. Welches Bedürfnis kam zu kurz? Was hast du vermisst? Was hättest du in der Situation gebraucht?
4. Wie fühlst du dich jetzt gerade? Macht es einen Unterschied für dich, zu wissen, was du in der Situation gebraucht hättest?
5. Was könntest du jetzt tun? Gibt es einen Weg oder eine Strategie, dir deine Bedürfnisse doch noch zu erfüllen? Denk gerne an die Strategien, die wir bereits kennengelernt haben.
6. Wie würde es dir gehen, wenn sich dieses Bedürfnis oder diese Bedürfnisse erfüllt hätte bzw. hätten? Welche Wörter können deine Gefühlslage gerade besonders gut beschreiben?
7. Kannst du dir vorstellen, mit deiner Konfliktpartnerin oder deinem Konfliktpartner nochmal ein Gespräch zu führen? Wie könntest du deine Gefühle und Bedürfnisse beschreiben? Mach dir dazu ein paar Notizen!

Ein Beispiel für konkrete Formulierungen:

„Hast du gerade Zeit? Ich würde gerne mit dir über eine Situation sprechen.“

„Vergangene Woche im Sportunterricht hast du ... gesagt und ich habe ... beobachtet. Ich war irritiert und traurig, weil mir unsere Freundschaft sehr wichtig ist. Mich würde interessieren, wie die Situation für dich war. Kannst du mir sagen, was bei dir los war?“

Tipp: Versuche bei deinen Formulierungen Zitate und/oder klare Angaben zu machen.

- Was ist genau passiert?
- Wer hat was gesagt oder getan?

Außerdem ist es wichtig, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu benennen, ohne dem Gegenüber die Schuld hierfür zu geben. Frage nach, was die andere Person gefühlt hat und wie sie oder er die Situation erlebt hat, damit ihr eine Verbindung zwischen euch schaffen könnt.