



## Das Konfliktgespräch

### 1. Anmeldung der Störung

Ein Gruppenmitglied spricht davon, was es in der Gruppe stört. Es soll dabei seine Gefühle direkt ausdrücken, keine Vorwürfe machen, aber auch kein schlechtes Gewissen haben.

### 2. Summierung der verschiedenen Meinungen

Die anderen Gruppenmitglieder stellen nun ihre Meinung dar mit der Haltung „Du bist der Meinung und ich bin der Meinung“. Keinesfalls „Meine Meinung ist besser als deine“.

### 3. Herausarbeiten der Hintergrundsbedürfnisse

Alle arbeiten alle Bedürfnisse heraus, die mit dem Gefühl verbunden sind, ohne zunächst an Lösungen zu denken.

### 4. Formulierung von Wünschen

Umformulierung der Störungen und des Ärgers in konkrete Wünsche. Nicht „Ich wünsche mir, dass du netter zu mir bist“, sondern „Ich wünsche mir, dass du nicht mehr ironisch lachst, wenn ich von meinen Eltern erzähle“.

### 5. Brainstorming über mögliche Lösungen

Möglichst viele, auch unsinnige Vorschläge sammeln, das regt die Phantasie an - auf diese Weise können kreative Lösungen gefunden werden.

### 6. Bemühen, eine Lösung zu finden, die alle zufriedenstellt

Da sich alle Gruppenmitglieder verstanden fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit für gute Lösungen groß. Sie sind deswegen auch bereit, sich auf Kompromisse einzulassen.

Quelle: [www.selbsthilfe-ortenau.de](http://www.selbsthilfe-ortenau.de)