



Probleme und Konflikte als Lerngelegenheiten

Arbeitsaufträge

1. EA: Ergänzen Sie die Satzanfänge.
Wählen Sie hierfür Begründungen, die Sie schon oft gehört haben.
2. GA: Kategorisieren Sie Ihre Begründungen.

Vorschläge: Rationalisierung, Abwertung, Angriff zur Verteidigung, Opferrolle, Schuldzuweisung, Zorn und Wut, Ausreden ...)

Probleme sind nützlich, denn ...

- „...ein Fehler ist ein Ereignis, dessen großer Nutzen sich noch nicht zu deinem Vorteil ausgewirkt hat.“

nach Management-Vordenker Peter Senge

Was ich abwehren möchte

- das Ich vor Scham schützen
- Schuldgefühlen begegnen
- Versagensängste abwehren

✍ Um handlungsfähig zu bleiben brauche ich ein Gefühl von Selbstwert!

Der Selbstwert ist bedroht!

durch ...

- unzureichendes Können, fehlende Kompetenz
- Fehler, Misserfolge und Defizitorientierung
- Perfektionismus

durch ...

- Einschränkung der Autonomie von außen
- mangelnde Anerkennung
- Geringschätzung und Abwertung durch andere
- überhöhte Forderungen

Zugang versperrt!

Durch mich selbst:

- defensive Haltungen
- flüchten
- Abwertung, Wut und Zorn, Opferrolle ...

für Helfer und Berater durch:

- bewerten, beschuldigen, drohen
- „ein kaltes Herz“ - Mangel an Empathie, an Einfühlung und Mitgefühl
- Rat-Schläge geben
- ...

Die Tore weit offen!

durch ...

- **Zeit** zum Überlegen, zum Wirken lassen, zum Fühlen und Einfühlen ...
- **Raum** für Fehler: Fehlerkultur und Fehlerfreundlichkeit
- **Haltung**: neugierig sein; Neues erproben!
- **Einstellung**:. Ohne Probleme keine Fort*Entwicklung *fort = weg vom Problem
- **Gefühl**, akzeptiert zu sein, vertrauen können

Positiv denken

- Das Gute am Schlechten!
- Wo Schatten, da ist auch Licht!
- Das Beste herausholen!
- Gelungenes lässt mich blühen!
- Man spürt nur den Unterschied!
- Probleme fordern mich heraus!
- Umwege verbessern die Ortskenntnis!

Arbeitsauftrag

Diskutieren Sie, was dieser
Perspektivwechsel bewirkt

Nach vorne schauen!

- positiv denken
- Abstand halten
- nichts zerreden
- in den Spiegel schauen: Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen
- schwerwiegende Entscheidungen überschlafen
- in die Angst hineingehen

Nach vorne schauen!	Agieren, nicht nur reagieren!
positiv denken	die Perspektive wechseln
Abstand halten	„Wer hier hat das Problem?“
nichts zerreden	das Gehörte wirken lassen
in den Spiegel schauen: Selbst- und Fremd- wahrnehmung abgleichen	Stärken und Schwächen in den Blick nehmen
schwerwiegende Entscheidungen überschlafen	Im Schlaf erprobt das Gehirn denkbare Möglichkeiten.
in die Angst hineingehen	Versäumtes ist nachtragend!

Kommunizieren

„Giraffensprache“ statt „Wolfssprache“

nach Rosenberg

„Wolfssprache“	„Giraffensprache“
Misstrauen, Ärger, Unverstandensein, Enttäuschung	Empathie, Mitgefühl, Abstand und Vertrauen, Zuversicht
nach Schuldigen suchen bewerten, beschuldigen, anklagen, schimpfen, drohen, schreien, weinen	doppeln und spiegeln nachfragen um Vorschläge bitten
Der Kontakt zu den eigenen Gefühlen u. Bedürfnissen ist gestört	sich seiner Gefühle bewusst werden und seine Wünsche äußern

Gewaltfreie Kommunikation*

1. **Beobachten** und **beschreiben** statt zu bewerten
2. **Gefühle benennen** und nicht aggressiv werden
3. **Bedürfnisse formulieren** anstatt das Gegenüber zu attackieren
4. **einen Wunsch, eine Bitte äußern**, ohne Forderungen zu stellen

* nach Marshall Rosenberg

Zwei Kräfte wirken zusammen!

Bedürfnisse	Empathie
Gefühle Bedürfnisse Wünsche Vorstellungen	Einfühlung Mitgefühl Verstehen

Voraussetzungen

1. Die eigenen Bedürfnisse genauso wie die des Gegenübers verstehen und respektieren.
2. Die eigenen Vorstellungen überdenken.
3. Gewohnheiten in Frage stellen lassen.
4. Neue Worte für Gefühle finden.
5. Es ernst meinen.
6. Es selber ausprobieren.
7. So präzise wie möglich sein!

Der Mediator

darf ...

- das Gehörte nicht bewerten
- nicht kommentieren

muss ...

- aktiv zuhören, um Interesse und Mitgefühl zu signalisieren
- Lob, Kritik, eigene Wahrnehmungen, Anweisungen und Wünsche als Ich-Botschaft formulieren

Ich-Botschaften „ich“	Aktives Zuhören „du“
Ich möchte ... - eine Information übermitteln - mich mitteilen	Ich möchte ... - Mitgefühl und Verständnis signalisieren - mich einfühlen, dem anderen zuhören
geeignet für ... - Lob / Tadel - Wünsche - Anweisungen - persönliche Sichtweise und Meinungen - um die eigene Wahrnehmungen zu beschreiben	geeignet um ... - Akzeptanz / Zuneigung zu bekunden - Interesse zu signalisieren - Mitgefühl zu zeigen - Trost und Mut zuzusprechen - Missverständnisse zu vermeiden

<p>Faustregeln für Ich-Botschaften Dem anderen nie sagen, was er zu denken und zu tun usw. hat</p> <p>✍</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei sich bleiben - Transparenz zu seinen Überlegungen herstellen - die passende Distanz halten 	<p>Faustregeln für Aktives Zuhören: nicht kommentieren nicht ausfragen nicht von sich reden</p> <p>✍</p> <ul style="list-style-type: none"> - beschreiben, was man wahrnimmt - wiederholen, was der andere sagt - nachfragen, ob man es richtig verstanden hat 	
	Doppeln	Spiegeln
	„mh“ Satzteile wiederholen	Gefühle des anderen in Worte fassen
	den Schüler ermutigen weiterzureden	dem Schüler helfen, Klarheit zu gewinnen

Die Perspektive wechseln

„Was ist das Gute am Schlechten?“

Es ...

- zeigt mir meine Schwächen/Stärken
- eröffnet mir einen Blick auf die Realität, auf Potenziale und Risiken
- motiviert mich, aktiv zu werden
- fordert mich auf zur Kooperation
- leitet mich an, überlegt an die Sache heranzugehen

Anstöße sich zu entwickeln

Aus dem Selbst heraus:

- Schicksalsschläge
- Scheitern
- extreme Gefühle wie z.B. Trauma, Liebe
- Reflexion

Von außen kommend:

- Herausforderungen
- Wechsel der Umgebung
- Impulse, Vorbilder

Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen

Nur wer Frustrationen erfährt, lernt die Befriedigung seiner Bedürfnisse aufzuschieben und sich in der Zeit zu orientieren, d. h. zu planen.

- Probleme sind „normal“ und Lerngelegenheiten
- Frustrationen sind notwendig und nützlich

✍ Wie gehe ich damit um?

1. **Reflektieren:** Handlungsoptionen sammeln
2. **Bewerten:** Optionen auf ihre Umsetzbarkeit hin prüfen
3. **Auswählen:** passende Optionen auswählen
4. **Planen:** was setze ich wie und mit wem um?

Resilienz

- resistere = widerstehen
- Widerstand leisten gegen Erkrankungen, Anfeindungen, Verleumdungen, Angriffe, Schicksalsschläge ...
- „Jeden Tag neu aufstehen!“
- den Blick auf das Gute im Schlechten richten
- sich erholen und Energiequellen erschließen, die fähig machen, aktiv zu werden

Ressourcen erschließen und nutzen!

Schwächen anerkennen - Ressourcen nutzen

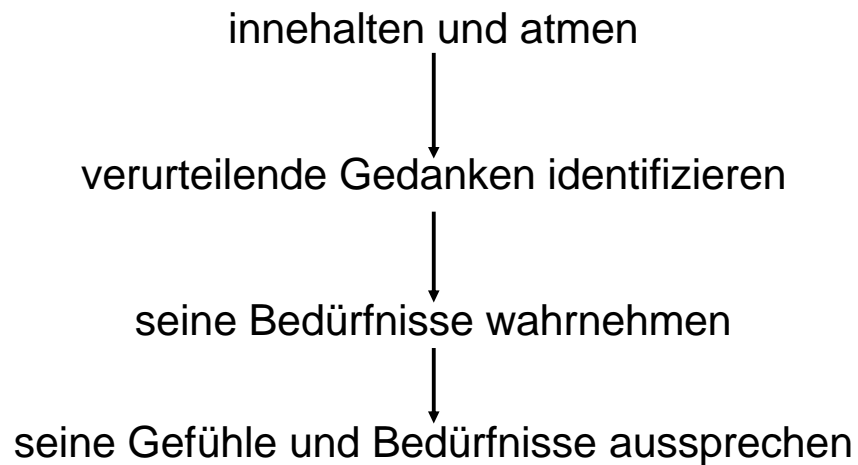
- Was ist mir in meinem Leben bereits gelungen?
↓
- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften haben dazu beigetragen?
↓
- Wie könnte ich diese Fähigkeiten und Eigenschaften nutzbar machen, um das aktuelle Problem zu bewältigen?

Unterstützung suchen!

Wen?
Wozu?
Was?
Wann?

Strategien

Ärger ausdrücken!



nach Rosenberg, S. 144

Das Muster unterbrechen!

- Was würden die Schüler... am wenigstens von mir erwarten, dass ich es tue?
- Was würde passieren, wenn ich genau dieses tue?
- Was ist das Gute an diesem neuen Verhaltensmuster?

Positive Selbstinstruktion: Was kann ich, was brauche ich?

Vorschläge, diese Frage zu klären:

- Drei Dinge nennen, die mir im Leben bereits gelungen sind
- Drei Mentoren benennen, die mich wertgeschätzt haben
- Drei Personen aus meinem Leben mir vorstellen, die mir ein Vorbild geben oder sein könnten
- Drei Wünsche an die Gute Fee formulieren

Die Perspektive erweitern: Neu beginnen!

- seinen Horizont erweitern
- den Standort/-punkt wechseln
- von höherer Warte aus auf etwas schauen
- seinen Blick schärfen
- das „Unmögliche“ denken
- die Zielrichtung neu bestimmen
- sich einen „Kompass“ zulegen

Ängste in Schach halten: Realistisch sein!

- Wie wahrscheinlich ist es, dass der „Super-Gau“ eintritt?
- Welche Anzeichen deuten darauf hin?
- Gibt es Mittel, diesen „GAU“ zu verhindern?
- Wer könnte mir helfend zur Seite stehen?
- Wen kenne ich, der bereits einen „GAU“ überlebt hat?
- Was würde diese Person mir raten zu tun?

In die Angst hineingehen!

Die Angst identifizieren und laut benennen



sich zu dieser Angst bekennen



den „GAU“ sich vorstellen und ausmalen



auf den „GAU“ zurückblicken

Mein Leben „danach“:

- Wo lebe ich?
- Was mache ich? Habe ich eine Arbeit?
- Wer ist an meiner Seite?
- Was hat sich sonst in meinem Leben getan?
- Wie ergeht es mir?
- Was sehe ich beim Blick auf den damaligen „Super-GAU“?

Eine selbstkritische Haltung!

- 1. Lassen Sie Kritik zu!** Kritik löst starke Emotionen aus; sie liefern uns Energie.
- 2. Suchen Sie das Gespräch!** Sprechen Sie über ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse; dadurch nehmen Sie die Situation realistischer wahr.
- 3. Wertschätzen Sie Selbstkritik!** Diese ist ein Motor für Ideen und persönliche Weiterentwicklung.

vgl. Päd. 5/06, S. 24-27

Agieren statt Reagieren!

- Ich gestalte die Beziehungen aktiv.
- Ich fühle mich nicht ausgeliefert, sondern kraftvoll.
- Ich nehme Einfluss auf das Ziel.
- Ich gebe vor bzw. mache Vorschläge, wie zu verfahren ist.

Agieren!

lebendig
achtsam
ideenreich
wertschätzend
die Perspektive wechselnd
mutig
Gutes anerkennend

Literatur

- Nathaniel Branden (2003): Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst. Verlag Piper, Mü., 9. Aufl. 2009
- Astrid Schütz(): Je selbstsicherer desto besser? Beltz Verlag
- Marshall B. Rosenberg (1999): Gewaltfreie Kommunikation. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Verlag Junfermann, Paderborn, 4. Aufl. (2003)