



*Herzlich willkommen!*

# Kompetitive Konfliktstrategie und Dialog - Das kannst du tun

## Lektion IV

”

Es geht nicht darum, dich zu verändern oder zu verbiegen. Es geht darum, bewusst zu handeln und deine Konfliktstrategien situativ zu ergänzen.

# Die Stärken der kompetitiven Konflikt- strategie

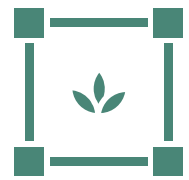
- ✓ Hilft, Ziele zu erreichen
- ✓ Hilft Hindernisse zu überwinden
- ✓ Bringt viel in Bewegung
- ✓ Schafft Klarheit
- ✓ kreativ, Grenzen ausloten
- ✓ Sorgt dafür, dass Themen auf den Tisch kommen
- ✓ Hilft, sich gegen Zumutungen und Übergriffe zu wehren



Verträge



Notfälle



Abgrenzung



Entscheidungen



sehr Wichtiges



Schaden abwenden

Situationen, in denen kompetitive  
Strategien sinnvoll sind

# Entscheide bewusst, wann ein Dialog wichtig ist zur Kreation von Lösungen

## KOMPETITIV

- Es muss schnell gehen
- Es ist dringend
- Es braucht Abgrenzung.

## DIALOG

- Komplexe Themen
- Zwischenmenschliches
- Emotionales
- gemeinsame Problemlösung

# *1* *Tipp*

Sei achtsam für deinen kompetitiven Reflex.



Wie ist die  
Situation?

Wie möchte ich  
reagieren?



## Stelle Augenhöhe her



Vermeide „Von oben herab“ Signale.

Suche den Dialog, statt Regie zu führen.

Frage nach, ohne das Thema vom anderen wegzulenken.

# Tipp

## Wechsele die Perspektive

„Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn du ihn verstehen willst!“



Wie nimmt der andere die Situation wahr?

Wie erlebt er sie, was fühlt und empfindet dein Gegenüber?

Welches Bedürfnis steckt dahinter?

Was ist sein Anliegen?



## Vertraue dem Prozess

Gib dem anderen Raum, sich zu äußern.  
Mindestens so viel, wie du selbst hast.

Lasse die Dinge sich entwickeln,  
statt zu pushen.





## Halte Dinge in der Schwebe

Lege deine Glaubenssätze, Annahmen und Interpretationen offen, statt zu bewerten und zu beurteilen.

Zeige etwas von deinem Denkprozess

Mache verstehbar, warum du die Dinge so siehst, wie du sie siehst.



# Tipp

Bevor du sprichst: Höre zu. Fasse zusammen.

Freundlich und aufmerksam

“Wenn ich dich  
richtig verstehe,  
ist dir wichtig...”

Ich glaube, du  
meinst..., stimmt  
das so?

Wenn ich kurz  
zusammenfassen  
darf, was ich  
verstanden  
habe...”

