

*Hallo und ganz herzlich willkommen!*

Ich freue mich sehr, dass du mit dabei bist bei meinem Einsteiger, Mini-Kurs, Konfliktstrategien, Verstehen - Raus aus alten Mustern.

Ich bin Kerstin Pletzer. Ich bin Supervisorin, Mediatorin und Coach und das ist seit über 20 Jahren meine Arbeit, dass ich Menschen dabei begleite, alles zu klären und Lösungen zu finden für Fragen in der Zusammenarbeit, für Fragen im Zusammenleben. Da sind wir Menschen ja auch ganz schön kompliziert manchmal und es kann immer mal wieder schwierig werden. Und genau dann geht es ja darum: Wie können wir das gut hinbekommen, ehrlich, authentisch und auch wirkungsvoll.

Ich möchte dir zeigen, eine neue Sichtweise auf Verhaltensweisen in Konfliktsituationen, Deine eigenen, wie auch die anderen Menschen.

Ich möchte dir nahebringen, wie es sein kann, dass man immer mal wieder in so alte Muster rein rutscht in bestimmten Situationen oder sich in einer Weise verhält, wie man es nicht möchte und wie man sich auch eigentlich vorgenommen hat vorher, nicht zu tun und trotzdem passiert es wieder. Und natürlich möchte ich dir auch zeigen, wie du dazu kommen kannst, wieder neue Handlungsspielräume für dich zu gewinnen.

Der Kurs besteht aus vier Lektionen. Jede Lektion hat ein Video und es gibt ein begleitendes Workbook zu dem ganzen Kurs. Ich lege dir wirklich sehr ans Herz, dieses Workbook auch durchzuarbeiten, weil nur vom Schauen und Hören wird sich nicht so viel verändern. Das steht und fällt schon damit, ob du das auch dir aneignest und verinnerlichst.

Bei dem Thema Konflikte ist ja nicht so leicht, sofort alles in der Praxis auszuprobieren. Dafür brauchen wir einen Zwischenschritt und der Zwischenschritt ist das Schreiben. Und dafür hast du das Workbook, da findest du zum Teil auch nochmal die Inhalte wiedergegeben und dann dazu begleitende Übungen und Reflexionsfragen.

Und ich empfehle dir auch, obwohl es ein PDF ist, das ganze per Hand zu tun, also einen Notizbuch anzulegen oder ein Ordner.

Du kannst es aber trotzdem auch als Dateiorbinder anlegen oder auch in der PDF eintragen. Aber das Schreiben per Hand hat nochmal eine andere Wirkung. Da verknüpfen sich noch andere Bereiche im Gehirn und das ist einfach noch nachhaltiger und erfolgreicher.

Ja, also ich empfehle dir auch, dir bewusst auch immer ein bisschen Zeit zu nehmen für jede Lektion, am besten sie vielleicht erst mal vollständig durchzuarbeiten, bevor du zur nächsten gehst und nimm es einfach mal als eine Möglichkeit, die du dir gönnen kannst, mal über Dinge nachzudenken, die er oft sonst eher so im Kopf umherkreisen und mit denen wir dann oft auch nicht so richtig eine Antwort finden.

Ich hoffe, dass du doch ein paar Impulse hier im Kurs findest, die dich dann auch weiterbringen.

Konflikte sind ja ein sehr spannendes Thema, aber auch ein sehr umfangreiches und komplexes Thema und es gibt viele Bereiche, an denen man ansetzen kann, wenn es um Konflikte geht.

Wir setzen hier im Kurs am eigenen Inneren an, das ist eigentlich auch der essentielle, wichtige Teil mit dem man beginnen sollte und der eigentlich auch alle anderen Bereiche beeinflusst, aber es gibt dennoch noch viele andere Herangehensweisen an Konflikte und damit du das ein bisschen einordnen kannst, habe ich das ganze mal so in einem Modell, in einer Übersicht zusammengefasst und das findest du als PDF hier in dieser Startlektion.

Du kannst dir herunterladen, direkt vielleicht mal reinschauen oder zwischendurch immer mal wieder reinschauen. Ich hoffe, es gibt ja ein bisschen Überblick, wo wir uns befinden und was sonst auch noch für Themen rund um das Thema Konflikte interessant und wichtig wären.

Ich wünsche dir jetzt spannende Aha-Momente, gute Erkenntnisse und auch, dass du erkennst, was du alles schon kannst, was du alles schon entwickelt hast auch und dass du dir auch selbst dafür Wertschätzung geben kannst, weil wenn du wärst nicht hier an der Stelle, wo du bist, wenn du nicht ganz viel schon zum Thema Konflikte gelernt hättest und im Grunde geht es jetzt darum, wieder einen neuen Schritt, einen neuen Baustein hinzuzufügen.

Ja, dann würde ich sagen, wir sehen uns im ersten Video oder ersten Lektion.