

## Konfliktfähigkeiten für Leute ohne Streitlust

### Anlass:

Konflikte sind unangenehm. Sie brauchen Energie, Zeit und führen zu Stress. Im Alltag versuchen Sie deshalb, Konflikten möglichst aus dem Weg zu gehen. Das schont zwar die Nerven, führt aber auch zu unangenehmen Nebenwirkungen. So fragen Sie sich vielleicht zuweilen, ob Ihre berechtigten Interessen wirklich zugunsten eines faulen Friedens geopfert werden müssen. Oder Sie haben manchmal das Gefühl, dass der vermeintliche Frieden mit Erstarrung und dem Verzicht auf Weiterentwicklung erkaufte ist.

### Inhalte:

- dem eigenen Konfliktstil und seinen Auswirkungen auf die Spur kommen
- Konflikte frühzeitig erkennen und sich auf Konflikte einlassen
- die eigene Kreativität zur Konfliktlösung einsetzen
- Emotionen im Zusammenhang mit Konflikten beachten
- Stress in Konfliktsituationen managen
- Veränderungen im eigenen Konfliktverhalten vorbereiten und fördern

### Ziele:

Die Teilnehmenden kennen ihre Stärken und Schwächen in Konfliktsituationen sowie deren Auswirkungen. Sie kennen Strategien, wie sie Konflikte erkennen und angehen können. Sie haben Methoden zur Selbststeuerung in Konflikten erfahren und erprobt. Sie haben sich ein Vorgehen erarbeitet, um eigene Konfliktfähigkeiten zu fördern.

### Zielgruppe:

Personen, die sich eher als konfliktausweichend einschätzen und Konfliktfähigkeiten erlangen möchten.

### Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten

### Dauer:

2 Tage

### max. Teilnehmerzahl:

12

### Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfling Kast