



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

Was ist ein Konflikt ?

Was bedeutet für Dich KONFLIKT?

Konflikt ist nicht funktionierende Kommunikation ! - WUTSPIRALE !

Positiver Konfliktbegriff: **Nicht der Konflikt ist das Problem, sondern die Art und Weise wie wir damit umgehen !**

Streit in der Familie, mit Freunden, mit dem/der Partner/in etc. ist etwas ganz Normales, Alltägliches im Zusammenleben miteinander! Streitigkeiten bieten eine Chance zur Entwicklung und zur Verbesserung der gegenseitigen Beziehungen.

Probleme entstehen erst dann, wenn man nicht weiß, wie man Kritik richtig formuliert, darüber schweigt, die Wut (Trauer) „hinunterschluckt“, sein Gefühl ignoriert.

Probleme/ Konflikte sind normalerweise für uns **STRESS!**

Es gibt folgende Verhaltensweisen auf Stress zu reagieren: **Flucht – Angriff – Starre**
Welcher Stresstyp bist Du? Weißt Du noch wie in deiner Familie mit Problemen umgegangen wurde?



Die-Patchwork-Expertin

Eva Maria Herzog

Meinungsbarometer „Konflikt“

- Deine Tochter Christine (6) sieht schlecht und ist oft recht gedankenverloren, sie läuft oft gegen dir Türen. Dein Freund Ralf lacht des Öfteren darüber.
- Alex stört das Verhalten seiner Freundin Laura seiner Tochter Lilly (12) gegenüber, da sie Lilly dazu anhält mit ihr gemeinsam den Haushalt zu machen.
- Hannes verlangt von Susanne, dass sie sich im Auto auf die Rückbank setzt, weil seine Tochter Lisa (9) gewohnt ist neben ihm auf dem Beifahrersitz zu sitzen.
- Die Ex von Deinem Freund möchte mit euch über ein Wechselmodell bei den Besuchszeiten für Leo (3) reden. Ihr Lebensgefährte hat Schichtdienst und sie möchten ihre gemeinsame Paarzeit besser einteilen.

Übung: Ist die jeweils oben beschriebene Situation ein Konflikt? Tauscht Eure Meinungen dazu aus. Weichen sie voneinander ab? Wie geht Ihr damit um? Könnt Ihr das akzeptieren? Wieso ist das für einen ein Konflikt ist, für den anderen nicht!

-> **Verwende ICH-BOTSCHAFTEN**



Die-Patchwork-Expertin
Eva Maria Herzog

Psychologische Typen-Konflikttypen

Individualpsychologie nach Alfred Adler:

Bei jeder Lebensäußerung des Menschen sind körperliche und seelische Vorgänge immer gemeinsam wirksam und bilden eine unteilbare Einheit (Individuum).



- **Der herrschende Typ (Choleriker):** aggressiv, dominant, Streben nach Macht (oft Schläger, Sadisten, auch Alkoholiker, Drogenabhängige, Selbstmörder)
- **Der „leaning type“ (Phlegmatiker):** sensible Menschen, brauchen andere, die sie beschützen, wenig Energie, abhängig (meist Menschen mit Phobien, Ängsten,...)
- **Der vermeidende Typ (Melancholiker):** wenigste Energie von allen, nehmen kaum am Leben teil, meiden andere Menschen, ziehen sich in ihre Welt zurück
- **Der sozial nützliche Typ (Sanguiniker):** gesunde Menschen, die über Gemeinschaftssinn und Energie verfügen

Übung: Selbstbeobachtung

Was ist mir im Zusammenleben mit anderen besonders wichtig?

Was ist überhaupt nicht ertragen kann, ist (wenn)... ! Ich liebe es, wenn ... !