Konfliktlösungen

Verhaltensweisen, die zur Konfliktlösung beitragen	Verhaltensweisen, die Konflikte erschweren bzw. Aggressionen fördern
• Ruhe bewahren • auf den anderen eingehen (auf seine Worte, Argumente, Gefühle) • eigene Motive bewusst machen • eigenen Standpunkt begründen • eigene Gefühle beachten • Konsensfähigkeit • Vorschläge formulieren • eigene Verhalten bewusst wahrnehmen • eigene Gefühle aussprechen, ohne ein Machtmittel daraus zu machen • kritikfähig sein • sich in die Lage des anderen versetzen können • Vorwürfe vermeiden • Konflikte bewusst wahrnehmen und aufarbeiten • eigene Meinung aussprechen •	• anschreien • auf „meinem Recht“ beharren • schweigen • einseitiger Verzicht • ständig Vorwürfe • beleidigt sein • auf Argumente nicht eingehen • nicht auf den anderen eingehen • nicht auf den anderen reagieren • darauf erpicht sein, dass der andere ständig unrecht hat • Gewalt anwenden • Drohungen • den anderen (emotional) verletzen • Mit Gefühlen manipulieren (Weinen als Waffe einsetzen, Mitleid provozieren, Schuldgefühle aufbauen, …) • Konflikte unterdrücken • Unterbewertung • Rechthaberei • weghören • provozierendes Anlachen • einseitige Schuldzuweisung • Beleidigungen • Kränkungen zufügen •