

## Realitycheck Konfliktsituation

In eskalierenden Konflikten wird die eigene Beobachtung zunehmend verzerrt wahrgenommen und es erfolgen automatisierte Zuschreibungen – in der Regel positive sich selbst gegenüber und negative mit Blick auf mein Gegenüber. Deshalb ist die eigene Bewusstheit ein wichtiger, deeskalierender Faktor.

### **Schreiben Sie detailliert auf, was Sie über die aktuelle Konfliktsituation denken.**

- Was war der Anlass für den Streit?
- Wer war schuld an der Sache?
- Wie schätzen Sie Ihr Gegenüber ein? Wer von Ihnen beiden ist klug, gehässig, unzuverlässig, verbohrt, .....?

Schreiben Sie über die Situation alles auf, woran Sie wirklich glauben

### **Und dann fragen Sie sich:**

- Was von dem weiss ich alles sicher?
- Was vermute ich nur?
- Woran glaube ich?
- Was hat mich dazu gebracht, daran zu glauben, woran ich jetzt glaube?
- Wäre ich überhaupt bereit, etwas anderes in Betracht zu ziehen und z.B. meinem Gegenüber eine gute Absicht zu unterstellen?
- In was gilt es Eigenverantwortung für mein Denken und Handeln zu übernehmen?  
Und wie gestalte ich das?

