

## Bedürfnisse

|                        |                            |                      |
|------------------------|----------------------------|----------------------|
| Abenteuer              | Geselligkeit               | Selbstverwirklichung |
| Abwechslung            | Gesundheit                 | Reinheit             |
| Achtung                | Glaube                     | Religion             |
| Aktivität              | Gleichheit                 | Ruhe                 |
| Anerkennung            | Glück                      | Sicherheit           |
| Anmut                  | Großherzigkeit             | Sauberkeit           |
| Arterhaltung           | guter Ruf                  | Selbstrespekt        |
| Aufgeschlossenheit     | guter Verdienst            | Selbstvertrauen      |
| Aufregung              | Harmonie                   | Spiritualität        |
| Aufrichtigkeit         | Herausforderung            | Sensibilität         |
| Ausgeglichenheit       | Herkunft                   | Sexualität           |
| Autorität              | Hilfsbereitschaft          | Sympathie            |
| Begeisterungsfähigkeit | Höflichkeit                | Sinnhaftigkeit       |
| berufliche Position    | Humor                      | soziales Engagement  |
| Bescheidenheit         | Identität                  | Sparsamkeit          |
| Beständigkeit          | Individualismus            | Toleranz             |
| Beteiligung            | innerer Frieden            | Spontaneität         |
| Beweglichkeit          | Intelligenz                | Stärke               |
| Bildung                | Individualität             | Status               |
| Charisma               | Klarheit                   | Umweltbewusstsein    |
| Charme                 | Klugheit                   | Tapferkeit           |
| Demokratie             | Kompetenz                  | Tatkraft             |
| Distanz                | Körperl. Herausforderungen | Tiefe                |
| Disziplin              | Kreativität                | Veränderung          |
| Effektivität           | Lebensfreude               | Treue                |
| Ehrlichkeit            | Leichtigkeit               | Unabhängigkeit       |
| Einfachheit            | Leidenschaft               | Verlässlichkeit      |
| Einfluss               | Leistung                   | Umweltschutz         |
| Einfühlsamkeit         | Liebe                      | Verbindlichkeit      |
| Engagement             | Loyalität                  | Vergnügen            |
| Entschlossenheit       | Macht                      | Vertrauen            |
| Erfolg                 | Menschlichkeit             | Verantwortlichkeit   |
| Erfüllung              | Mitgefühl                  | Verschwiegenheit     |
| Ernsthaftigkeit        | Mut                        | Verständnis          |
| Fachwissen             | Nachkommen                 | Vernunft             |
| Familienleben          | Nachsicht                  | Vielseitigkeit       |
| finanzieller Gewinn    | Nähe                       | Wachstum             |
| Flexibilität           | Natur                      | Weisheit             |
| Freiheit               | Neugier                    | Wärme                |
| Freizeit               | Offenheit                  | Wissen               |
| Freude                 | Optimismus                 | Wahrheit             |
| Freundlichkeit         | Ordnung                    | Weitsichtigkeit      |
| Freundschaft           | Originalität               | Zielstrebigkeit      |
| Frieden                | persönliches Wachstum      | Weitblick            |
| Führung                | Persönlichkeit             | Zentriertheit        |
| Gastlichkeit           | Pflichtbewusstsein         | Zuversicht           |
| Geborgenheit           | Phantasie                  | Zärtlichkeit         |
| Gelassenheit           | Pragmatismus               | Zuneigung            |
| Gemeinschaft           | Privatsphäre               | Zusammenarbeit       |
| Gerechtigkeit          | Pünktlichkeit              | Zugehörigkeit        |

## Konfliktanalyse

- 1) Was ist das Streitthema? (z.B. Aufgaben im Haushalt, Kindererziehung, Urlaub etc.)

---



---



---

- 2) Welche Bedürfnisse könnten beide Parteien haben?

| Bedürfnisse Partei A | Bedürfnisse Partei B |
|----------------------|----------------------|
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |

- 3) In welchem Stadium befindet sich der Konflikt?

- ☐ Unausgesprochen  
☐ Sackgasse  
☐ Zerrüttung

☐ Verhandlungsstadium  
☐ Auflösung

- 4) Welche gegenseitigen Erwartungen und Wünsche gibt es?

| Erwartungen Partei A | Erwartungen Partei B |
|----------------------|----------------------|
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |
| <hr/>                | <hr/>                |

- 5) Was hält den Konflikt aufrecht? (z.B. Angst, entmutigende Einstellungen, ungünstige Kommunikationsgewohnheiten, unvereinbare Erwartungen)

---



---



---

- 6) Welche Veränderungsmöglichkeiten oder Lösungsvorschläge gibt es? (z.B. Veränderung von Erwartungen/Kommunikationsweisen; akzeptierende Grundhaltung etc.)

---



---



---