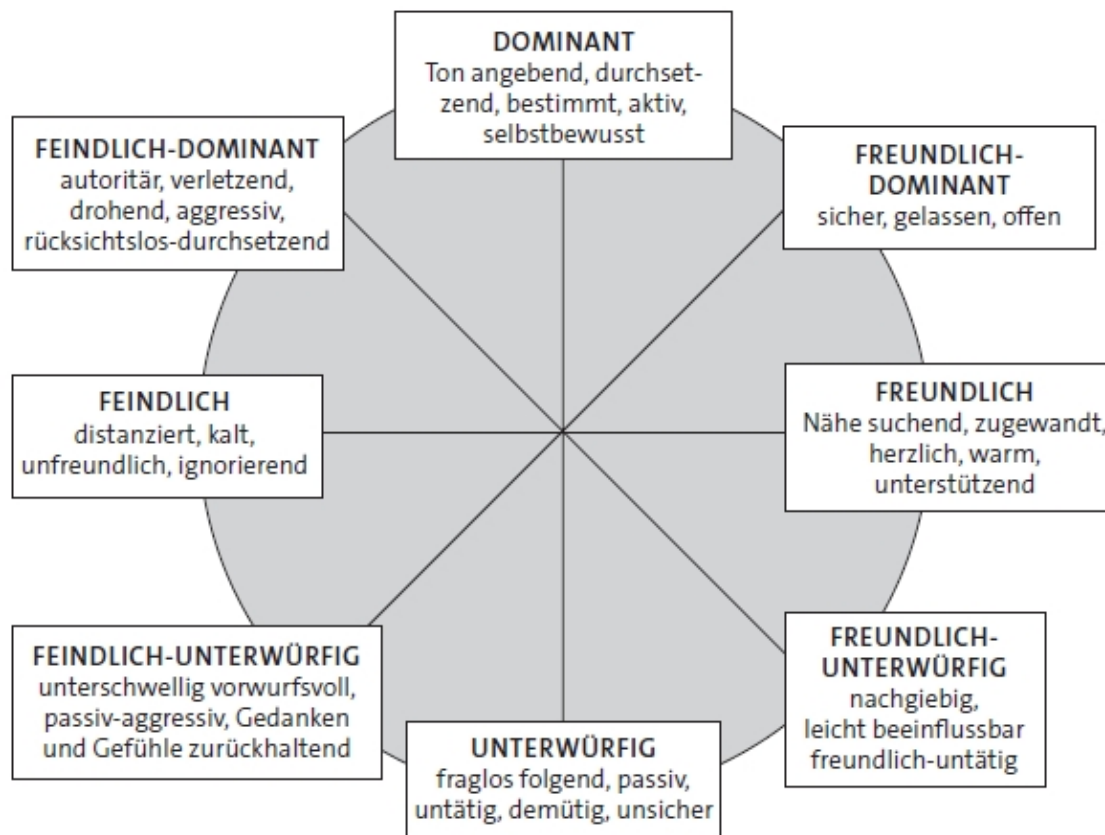


»Typisches« Verhalten in Konflikten	Dahinterliegende Erwartung	Alternative Erwartungen bzw. Gründe für das Verhalten
Ich beginne zu weinen.	Der andere soll Mitleid mit mir haben und mich schonen (z.B. indem er mich nicht weiter kritisiert).	
Ich lasse mir nichts anmerken.	Der andere soll das Thema fallen lassen, der Konflikt soll vermieden werde.	
Innerhalb des Konflikts werde ich abrupt »kalt«, reagiere nicht mehr.	Der andere soll sich in mich hineinversetzen, meine Gedanken lesen.	
Ich mache dem anderen Vorwürfe, werde verletzend, gehe in den »Angriffs-Modus«.	Der Konflikt soll beendet werden, indem der andere etwas einsieht oder aufgibt. Zum Beispiel soll der andere durch Einschüchterung dazu gebracht werden, Kritik zu beenden oder Forderungen zurückzuziehen.	
Ich ziehe mich zurück/flüchte aus der Situation.	Der andere soll mir hinterherlaufen, sich mir annähern, mich trösten.	
Ich werde laut.	Der andere soll mich hören, mich ernst nehmen, meine Meinung respektieren. Der Konflikt soll beendet werden, indem der andere etwas einsieht oder aufgibt.	
Ich gehe in die Defensive, recht-fertige mich dem anderen gegenüber.	Der andere soll Verständnis für mich und meine Meinung zeigen und mir keine Vorwürfe (mehr) machen.	
Ich unterdrücke meine eigene Meinung und nehme die Meinung des anderen an.	»Befriedung« des Konflikts, Beschwichtigung.	
Ich verhalte mich unterwürfig, werte mich selbst ab.	Der andere soll das Thema fallen lassen/mit der Kritik aufhören; evtl. soll der andere auf positive Eigenschaften von mir verweisen.	

Kiesler-Kreis



Hilfreiche Kommunikation mit dem SEW-Schema

„Sag Endlich Was“

Drei Schritte auf dem Weg zu einer wertschätzenden Kommunikation:

- 1) Situation: Fakten, die wir beobachten (keine Urteile, Interpretationen oder Bewertungen)
 - a. Wenn ich sehe...
 - b. Wenn ich höre...
- 2) Emotion: Emotionale Reaktionen ohne Vorwurf ausdrücken (möglichst reine Gefühlswörter)
 - a. Ich fühle mich traurig, verletzt, verärgert...
 - b. Dann macht mich das wütend...
- 3) Wunsch/Bitten: konkret formulieren, was wir möchten (ohne Forderung)
 - a. Wärest du bereit...?
 - b. Könntest du bitte...?
 - c. Wäre es für dich in Ordnung, wenn...?

Übung: Formulieren Sie mögliche Sätze anhand des SEW-Schemas, die für die folgenden Situationen passen könnten.

- a) In Ihrer Reha gibt es in einer Gruppentherapie einen Patienten, der konsequent allen anderen Gruppenteilnehmern ins Wort fällt. Sie möchten ihm gern mitteilen, dass Sie das stört und alle Teilnehmer gern ausreden möchten.

- b) Sie streiten sich mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner. Dabei wird Ihr Gegenüber schnell laut und vergreift sich in der Wortwahl. Sie möchten Ihrem Gegenüber mitteilen, dass sich dies ändern soll, damit Sie den Konflikt fortsetzen können.

- c) Sie streiten sich mit einem engen Freund. Das Thema geht Ihnen nahe, Sie sind überfordert und emotional. Sie möchten Ihrem Freund sagen, dass Sie gern eine Pause machen möchten, um sich zu sammeln und zu regulieren, bevor Sie den Konflikt fortsetzen.

Analyse eigener Konflikt- und Interaktionsmuster

Welche wiederkehrenden problematischen Kommunikations- oder Verhaltensmuster erkennen Sie bei sich selbst? Kreuzen Sie an, welche der genannten Kommunikationsfehler Ihnen schon passiert sind (= trifft zu) und welche Ihnen fremd sind (=trifft nicht zu).

Welche Kommunikationsfehler mache ich als SPRECHER?	Trifft zu	Trifft nicht zu
1) Statt meine Bedürfnisse und Wünsche zu äußern, stelle ich Forderungen.		
2) Ich ziehe mich schweigend zurück.		
3) Ich greife meinen Gesprächspartner an oder kritisiere ihn.		
4) Ich bleibe nicht beim Thema, sondern erwähne oft »alte Geschichten«.		
5) Ich werde laut.		
6) _____		
7) _____		

Welche Kommunikationsfehler mache ich als ZUHÖRER	Trifft zu	Trifft nicht zu
1) Ich höre nicht zu, was der andere sagt.		
2) Ich zeige kein Interesse an dem, was der andere sagt.		
3) Ich verteidige mich statt zu versuchen, den anderen zu verstehen.		
4) Ich stelle dem anderen keine Fragen.		
5) Ich akzeptiere nicht, was der andere sagt		
6) Ich übernehme die Verantwortung für die Gefühle des anderen.		
7) Ich unterwerfe mich.		
8) Ich unterbreche den anderen.		
9) Ich verwende Informationen (evtl. auch Gefühlsäußerungen) des anderen später im Streit gegen ihn.		
10) Ich bestreite die vom anderen geäußerten Probleme.		