

## Checkliste: Konflikte konstruktiv lösen

- 1.) Überprüfen Sie Ihre innere Einstellung zu Konflikten. Sehen Sie in dem Konflikt eine Chance für Ihre Weiterentwicklung. Nur so können Sie losgelöst intuitiv richtig entscheiden.
- 2.) Fahren Sie eigene Emotionen und die Ihrer Gesprächspartner herunter. Nur mit einem klaren Kopf lassen sich gute Lösungen finden.
- 3.) Ergründen Sie die Bedürfnisse Ihres Konfliktpartners. Wie sieht er das Problem, welche Interessen verknüpft er mit der Lösung? Setzen Sie selbst Impulse und denken Sie in verschiedene Richtungen. Vielleicht können Sie dadurch auch

Ihren Gesprächspartner dazu bringen, über den Tellerrand zu denken.

- 4.) Eine optimale Lösung finden Sie nicht über einen faulen Kompromiss. Suchen Sie nach Lösungen, die nicht so offenkundig sind, sondern sich aus den Interessen beider Gesprächspartner ableiten. Oft ergeben gedankliche ‚Spinnereien‘ die besten Lösungen.

5. Eine gute Lösung ist die, bei der beide Seiten Gewinner sind, vielleicht nicht zu 100%, doch es gilt, den Prozentsatz für beide möglichst hoch zu gestalten

Quelle: Kerstin Wunderlich, Team für Training und Coaching, Rösa