



**Konfliktlösung für Paare, Familien, Arbeitsteams, Organisationen, Institutionen, politische Parteien, Volksgruppen, Nationen...**

Ein ganzheitlicher Ansatz, der den hohen emotionalen Belastungen, die oft, (besonders bei länger andauernden Konflikten oder Mobbing) vorhanden sind, Erleichterung verschafft und der gleichzeitig die Ergebnislösungen fokussiert.

Wenn Menschen sich in nahen privaten oder geschäftlichen Beziehungen begegnen, erleben sie häufig, nach der Zeit der Verliebtheit oder der ersten Euphorie, belastende Situationen. Sie reagieren mit gegenseitigen Vorwürfen, heftigem Streit, resignativer Sprachlosigkeit, manchmal sogar mit Hass aufeinander. Oft sind Lösungen nicht möglich, weil die Konfliktparteien in ihren Meinungen und Haltungen „festgefahren“ wirken.

Mein Ansatz nutzt die kreativen Ressourcen unseres Gehirns durch Wechsel von Kognition und Entspannung (z.B. Atemübungen, Meridianstimulation, Koordinierungsübungen, Imagination) in der (Konflikt) Beziehung des Paares, des Teams oder einer Gruppe.

Dabei werden rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen beansprucht. In der neurobiologischen Stressforschung wird deutlich, dass nur so Stressreduzierung und damit nachhaltige Konfliktlösung möglich ist.

**Konkreter Ablauf => Konflikt- und Stressmanagement (Zeitrahmen ca. 4 Stunden):**

1. Übereinkunft

Die Konfliktparteien treffen folgende gemeinsame Übereinkunft:

„Wir sind uns einig, dass es einen Konflikt gibt“ – „Wir sind bereit, an der Konfliktlösung zu arbeiten“

2. Konfliktanalyse:

Konflikt kurz und klar gemeinsam formulieren und notieren.

Es wird sicher gestellt, dass die Erklärungen von dem/den anderen gehört und inhaltlich verstanden wurden. Vorwürfe, Abwertungen und Wiederholungen werden von mir benannt, verbunden mit der Aufforderung diese zu vermeiden. „Es gibt keine/n Schuldigen!“

3. Mediationsphase:

Für einen Zeitraum von ca. 15 Minuten kann unter Berücksichtigung obiger Regeln kontrovers diskutiert werden. Ergibt sich ein konstruktiver Lösungsansatz, dem beide Seiten zustimmen, ist hiermit die Mediation beendet. Ist keine Lösung möglich, wird folgendermaßen weiter gearbeitet:

4. Abbau der Konfliktspannungen im Gesamtsystem der Beteiligten:

Mit einem speziellen Stressmanagement, das auf asiatischen Entspannungsmethoden basiert, arbeiten alle für sich unter meiner Anleitung. Dabei werden die Gefühlsbelastungen reduziert. Diese Phase dauert in der Regel 15 bis 30 Minuten.

5. Nach Abschluss dieses Prozesses treffen sich die Konfliktparteien **wieder zur Mediationsphase (3.):**

Falls noch keine gemeinsame Lösung möglich ist, wird 4. solange wiederholt, bis bei den beteiligten Personen die Bereitschaft zur Lösung möglich ist.

6. Definition der Lösung und Abschlussvereinbarung:

Die erarbeitete Lösung wird gemeinsam formuliert und schriftlich festgehalten und allen Beteiligten zur Verfügung gestellt.

**Stabilisierungsphase:**

Im Abstand von ca. 4 Wochen folgen 2 bis 4 Treffen von 1,5 Stunden, bei denen die Einhaltung der Vereinbarungen gemeinsam überprüft wird und evtl. neu aufgetretene Konflikte wie oben bearbeitet werden.

**Weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite unter Organisationsberatung, Methoden und im Archiv.**