

**Konflikt als Chance**

Konflikte in unserer Paarbeziehung, unserer Familie, unseren Arbeitszusammenhängen, in der gesellschaftspolitischen Realität und weltweit in einer Vielzahl von (Wirtschafts-) Kriegen zeigen die Unfähigkeit und / oder Unwilligkeit gemeinsam friedliche Lösungen zu finden. Wenn wir die "Gegner" nicht erschlagen wollen, müssen wir lernen zu verstehen, zu kommunizieren und trotzdem mit unseren berechtigten Anliegen in Verbindung zu bleiben.

Auch Trennungen sowohl im privaten als auch bei Geschäftspartnern können für die Beteiligten in Frieden enden. Hilfreich ist die **Mediation**, bei der die Konflikte so weit wie nötig und möglich geklärt werden und verbindliche Vereinbarungen für die Zukunft getroffen werden.

**Sie wünschen sich...**

- partnerschaftliche und konstruktive Zusammenarbeit, aber stecken gerade fest und brauchen Unterstützung?
- Stressentlastung, die auf Grund des Konfliktes nicht mehr selbstverständlich möglich ist?
- Klärungshilfe bei wichtigen Entscheidungen trotz unterschiedlicher Standpunkte?
- einen kompetente Begleiterin, die Ihnen in einer akuten Konfliktsituation beisteht und Ihnen hilft, eine Lösung zu finden, die für alle Beteiligten passt?

**Folgende Ansätze haben sich als sehr hilfreich und konfliktlösend bewährt:**

- Gespräche mit den Regeln der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg;
- Rollentausch und Stellvertretergespräche, um das gegenseitige Verständnis zu fördern;
- Körperenergetische Stressreduzierung und Entspannungshilfen;
- Organisationsaufstellungen, die größere Systemzusammenhänge nutzen.

Auf Grundlage dieses ganzheitlichen Ansatzes entstehen oft überraschende Lösungsansätze, die für die eigene Handlungskompetenz und die Friedens- und Versöhnungsarbeit in "kleinen und großen" Zusammenhängen nutzbar sind.

**Was ist die Rolle der Mediatorin?**

- Zuhören und den Konfliktparteien Verständnis und Einfühlung geben, für ihr Problem, die vielen gescheiterten Lösungsversuche und die guten Gründe hinter dem jeweiligen Handeln.
- Übersetzungshilfe, d.h. Vorwürfe in Ich-Botschaften umwandeln. So ist es möglich, den eigenen Empfindungen auszudrücken und die eigene Verantwortung zu sehen.
- Das gegenseitige Zuhören und Verstehen fördern.
- Klärungshilfe für die jeweiligen Konfliktparteien, d.h. die Bedürfnisse und Wünsche aller herausfinden.
- Kompromissfähige Lösungen finden und verbindliche, evtl. schriftliche Vereinbarungen treffen.

Dieser Ansatz ist geeignet für die

**Konflikt - Prävention, Konflikt - Lösung und Mediation**

=> bei Paaren und Familien und in Scheidungs- und Trennungskonflikten

=> bei Kommunikationsstörungen im Arbeitsteam oder bei Mobbing

=> in der Schule oder anderen Institutionen

=> bei Streit oder Missstimmung in Unternehmen, Institutionen, Parteien, Vereinen, ....

=> für gesellschaftspolitische Gruppen und Kulturen mit unterschiedlichen Interessen.

**Ablauf der Mediation**

- Kontaktaufnahme, nach Rücksprache mit allen Betroffenen von einem Beteiligten und Verabredung eines Termins
- Erstgespräch mit Herausarbeitung des konkreten Anliegens, danach Entscheidung, ob und wie die Mediation fortgesetzt wird

Schämen Sie sich nicht, dass Sie in Konflikte verstrickt sind. Leider haben wir fast alle nicht schon als Kinder gelernt, dass Konflikte auch Chancen in sich bergen. Holen Sie sich Unterstützung, möglichst bevor die „Fronten“ verhärtet sind.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf!