



Gefühlt	ist noch nicht	gedacht
Gedacht	ist noch nicht	gesagt
Gesagt	ist noch nicht	gehört
Gehört	ist noch nicht	verstanden
Verstanden	ist noch nicht	einverstanden
Einverstanden	ist noch nicht	vereinbart
Vereinbart	ist noch nicht	umgesetzt
Umgesetzt	ist noch nicht	beibehalten

Konrad Lorenz (ergänzt)



Was Sie erwartet

- Konflikte verstehen
 - Wie entsteht ein Konflikt?
 - Was sind „Strategien“?
 - Welche Rolle spielen die Gefühle?
 - Was geschieht im Gehirn?
- Konflikte lösen
 - Hilfreiche Grundhaltungen im Konflikt
 - In Konflikten als „Mediatorin“ vermitteln
 - Eigene Konflikte klären



Was löst Konflikte aus?

Die Bedürfnisse
einer oder beider Konfliktparteien
werden nicht ausreichend erfüllt.

Problematische Strategien werden
zur Erfüllung der Bedürfnisse genutzt.



Bedürfnisse

- Freiheit
- Aktivität
- Nahrung
- Fairness
- Sicherheit
- Ruhe
- Sinnhaftigkeit
- Vertrauen
- Bildung
- Wertschätzung
- Unterstützung
- Ehre
- Selbstbestimmung
- Dazugehören

Zum Wohlergehen anderer beitragen



Strategien und ihre Folgen

Strategien können

- hilfreich und positiv sein.
- wirkungslos sein.
- Bedürfnisse anderer stören. (Konflikte!)
- sonstige "Nebenwirkungen" haben.
(Gefahren, ...)



Was löst Konflikte aus?

Die Bedürfnisse
einer oder beider Konfliktparteien
werden nicht ausreichend erfüllt.

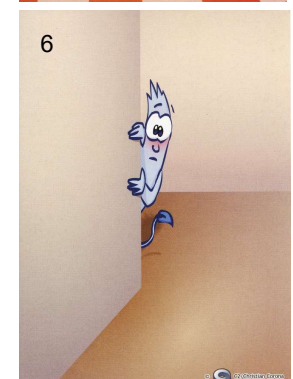
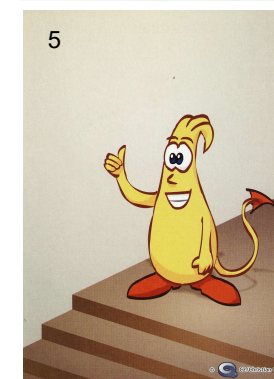
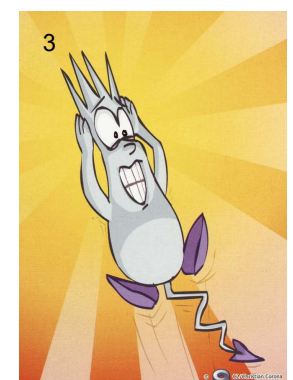
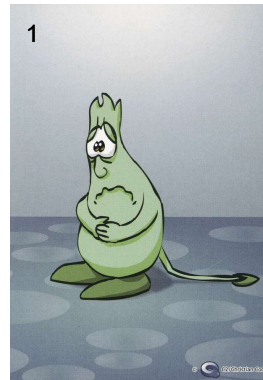
Problematische Strategien werden
zur Erfüllung der Bedürfnisse genutzt.



Gefühle – Kinder der Bedürfnisse

Bedürfnis erfüllt:
Es geht mir „gut“.

Bedürfnis nicht erfüllt:
Es geht mir „schlecht“.





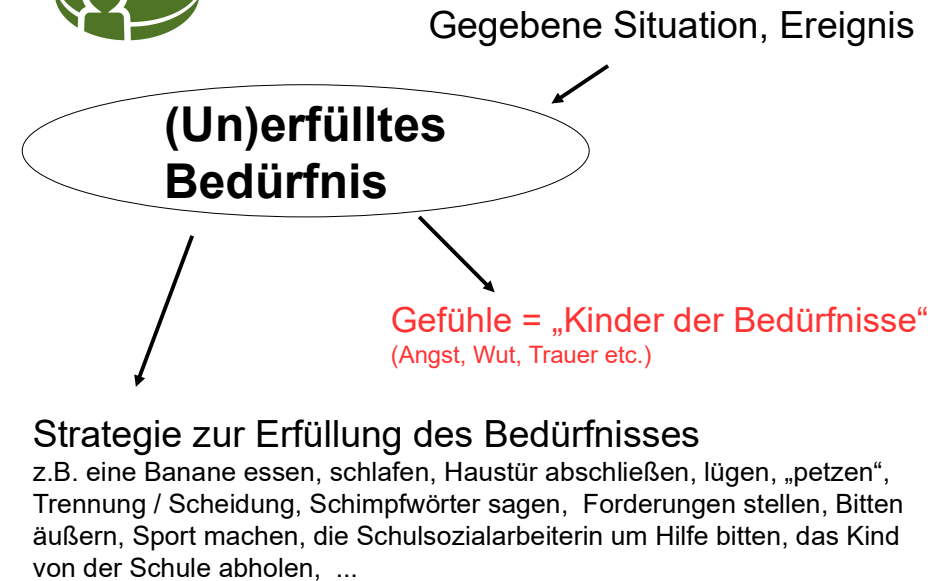
Gefühle

begeistert berührt
erleichtert entspannt
zuversichtlich stolz
hoffnungsvoll ruhig
fasziniert neugierig
gelassen inspiriert
erstaunt sicher

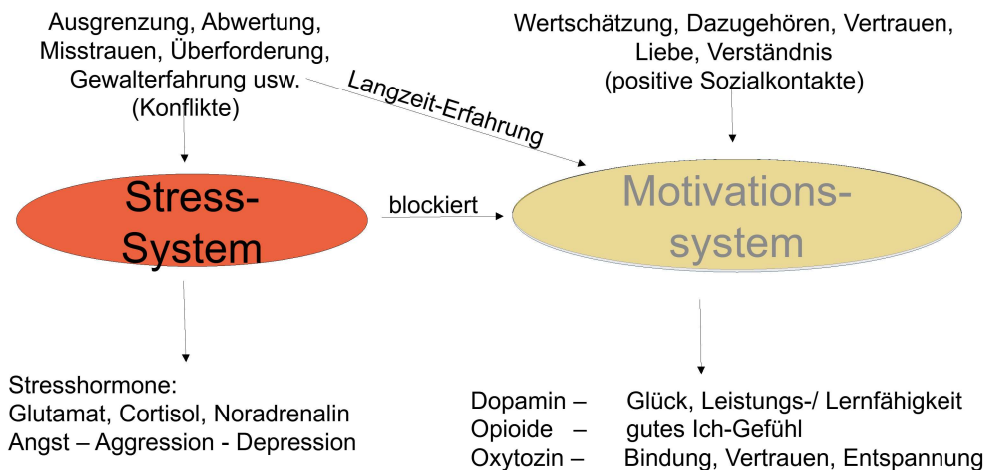
irritiert besorgt
verzweifelt hilflos
unbehaglich verstört
gelangweilt verletzt
empört erschrocken
einsam unwillig
gestresst frustriert
verbittert angeekelt



Übersicht



Was passiert im Gehirn?



Wo wir sind...

- Konflikte verstehen
 - Wie entsteht ein Konflikt?
 - Was sind „Strategien“?
 - Welche Rolle spielen die Gefühle?
 - Was geschieht im Gehirn?
- Konflikte lösen
 - Hilfreiche Grundhaltungen im Konflikt
 - In Konflikten als „Mediatorin“ vermitteln
 - Eigene Konflikte klären



Konflikte lösen

- Hilfreiche Grundhaltungen im Konflikt
- In Konflikten als „Mediatorin“ vermitteln
 - Grundhaltung der Mediatorin
 - Schritte zum Konflikt lösen
 - Wahrheit und Lüge im Konflikt
- Eigene Konflikte klären
 - Den anderen verstehen / Empathie
 - Ärger äußern ohne zu verletzen („Ich-Botschaft“)



Hilfreiche Grundhaltungen

- „Liebe deinen Nächsten so wie dich selbst!“
- Ich darf Bedürfnisse haben, du auch.
 - Geh das Problem an,
aber nicht den Menschen.
 - Suche nach Lösungen, die beiden nützen.



Hilfreiche Grundhaltungen



Grundlagen der Mediation

- Neutralität / Allparteilichkeit der Mediatorin
- Akzeptanz/ Wertschätzung durch die Mediatorin
- Vertraulichkeit
- Freiwilligkeit aller Beteiligten



Schritte zum Konflikte lösen

1. Jeden erzählen lassen, was passiert ist.
Dabei mit Fragen unterstützen.
2. Jeweils „spiegeln“, was man an Tatsachen, Gefühlen und Bedürfnissen wahrgenommen hat.
Ggf. die Kinder gegenseitig spiegeln lassen.
3. Suche nach den Bedürfnissen beider Parteien.
4. Gegenseitiges Verständnis herstellen!
„Vom Konfliktgegner zum Konfliktpartner“
5. Lösungsideen (Strategien!!) sammeln.
6. Auf Lösung einigen.



Wahrnehmen ohne Bewertung

Was habe ich gesehen?

Was habe ich gehört?

Was habe ich gespürt?

- möglichst konkret
- ohne Bewertung
- ohne Interpretation



Wahrnehmen ohne Bewertung



Wahrheit und Lüge

- Warum leugnet ein Kind ein „Fehl“verhalten?
 - Wahrnehmung ist verschieden!
 - Das Kind erkennt das „Fehl“verhalten (positiv!), hat befürchtet aber Strafe durch die Eltern/ Lehrkraft.
 - Das Kind erkennt das „Fehl“verhalten (positiv!), befürchtet aber Gesichtsverlust vor sich selbst (Scham) oder anderen (Ehre).
- Ziel: „Fehler“ als Chance zum Lernen wahrnehmen!



Wahrheit und Lüge

Warum erhebt ein Kind falsche Vorwürfe?

um seine Bedürfnisse zu erfüllen!
z.B. Aufmerksamkeit, Freundschaft anderer,
„Rache“/ Gerechtigkeit.

→ Höchst problematische Strategie!

- Folgen für das beschuldigte Kind
- Folgen für das anklagende Kind

Ziel: Wege aufzeigen, wie eigene Bedürfnisse
angemessen erreicht werden können.



Als Eltern mit Schulkonflikten umgehen

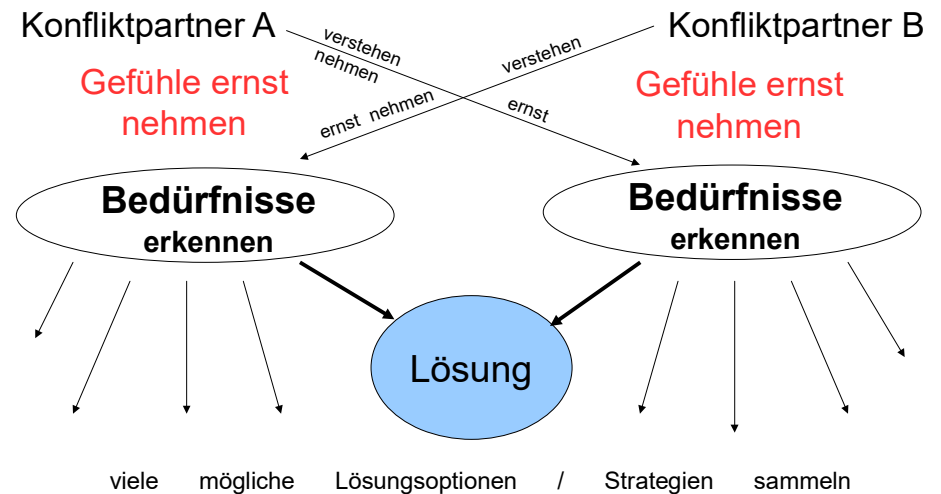
Bedürfnis der Eltern (gut und wichtig!):
Schutz und Unterstützung des eigenen Kindes

Hilfreiche Strategien:

- Ruhig bleiben!
- Mit dem eigenen Kind über dessen Gefühle/ Bedürfnisse sprechen – ernst nehmen und Verständnis zeigen, ohne zu dramatisieren.
- Mit dem eigenen Kind überlegen, welche Bedürfnisse und Gefühle das andere Kind haben könnte.
- Für möglich halten, dass auch das eigene Kind Strategien genutzt hat, die für das andere Kind schwierig waren
 - **ohne Vorwürfe zu machen!**
- Mit dem Kind überlegen, wie es den Konflikt **selbst** lösen kann.
- Bei Bedarf mit Lehrkraft oder Schulsozialarbeit Kontakt aufnehmen.



Wie hilft Mediation?



Eigene Konflikte klären

1. Selbstklärung / Selbstempathie
2. Die Taten / Worte / Gefühle des anderen als Ausdruck von „Bedürfnis-Not“ auf- und annehmen. (Haltung finden!)
3. Empathisch spiegeln, was ich verstanden habe. Rückfragen, ob ich richtig liege!
4. Ich-Botschaft senden
5. Ggf. ergebnisoffen nach Lösungen suchen.



Ich-Botschaft

1. Sage, was dich genau stört, ohne zu bewerten.
2. Sage, was du fühlst.
3. Sage dein Bedürfnis.
4. Bitte um das, was dein Leben bereichert.



4. Bitte äußern

- „Bitte um das, was dein Leben bereichert!“
- positive Sprache verwenden
- Konkret und erfüllbar
- Bitte oder Forderung?



Ich-Botschaft

1. Sage, was dich genau stört, ohne zu bewerten.
2. Sage, was du fühlst.
3. Sage dein Bedürfnis.
4. Bitte um das, was dein Leben bereichert.



Zum Schluss ...

Gefühlt	ist noch nicht	gedacht
Gedacht	ist noch nicht	gesagt
Gesagt	ist noch nicht	gehört
Gehört	ist noch nicht	verstanden
Verstanden	ist noch nicht	einverstanden
Einverstanden	ist noch nicht	vereinbart
Vereinbart	ist noch nicht	umgesetzt
Umgesetzt	ist noch nicht	beibehalten