

Per „Knopfdruck“ ruhig und gelassen im nächst**en** Konflikt

Nehmen wir an, Sie befinden sich in einem Konflikt, den Sie lösen möchten. Sie nehmen sich also vor, Ihren Konfliktpartner anzusprechen mit dem Ziel, den Konflikt aus der Welt zu schaffen.

Mit dieser kurzen Anleitung helfen wir Ihnen, gezielt und sozusagen auf „Knopfdruck“ in einen Zustand zu kommen, der für Sie hilfreich in diesem Gespräch ist.

Das kann Ruhe, Gelassenheit, Souveränität oder jeder andere Zustand sein, den Sie sich aussuchen. Um den „Knopf“ (einen sogenannten Anker) für diese Fähigkeit zu schaffen, brauchen Sie nur 4 Schritte, die wir mit Ihnen gemeinsam gehen.

Die 4 Schritte zu Ihrem Wunschzustand im Konflikt

Bereiten Sie sich auf das anstehende Konfliktlösungsgespräch vor, indem Sie sich in einen guten, ressourcenvollen Zustand versetzen.

Schritt 1: Fähigkeiten aussuchen

Überlegen Sie welche Fähigkeiten Sie für dieses Gespräch benötigen. Gelassenheit, Mut, ... Was genau brauchen Sie? Wenn Sie Ihre ein bis zwei hilfreiche Fähigkeiten gefunden haben, wählen Sie die Allerwichtigste aus und ankern Sie diese. Das geht ganz leicht.

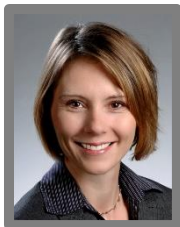
Probieren Sie den Anker vor dem Konfliktgespräch ein paar Mal aus und verstärken Sie ihn bei Bedarf noch einmal über die 4 Schritte.

Wenn Sie nun in das Konfliktlösungsgespräch gehen, lösen Sie Ihren Anker aus, denken Sie an das Wort, die Melodie oder was auch immer Sie sich als „Gelassenheitsknopf“ ausgesucht haben – und Sie werden sich in den Zustand versetzen, der für Sie hilfreich ist.

So gewappnet ist die Chance auf eine konstruktive Konfliktlösung um ein vielfaches grösser, als wenn Sie unvorbereitet mit ganz vielen Stresshormonen um Ihre Rechte und Bedürfnisse kämpfen wollen.

Wir wünschen Ihnen gute Gespräche!

Ihr Lernseinfach-Team



Friederike Gries
Lernseinfach-Trainerin



Martin Wirth
Lernseinfach-Trainer



Matthias Gries
Technische Umsetzung