

Den Konfliktmuskel trainieren

Das Immunsystem von Teams und Organisationen stärken

WARUM BRAUCHT ES EINEN "KONFLIKTMUSKEL"?

- Unsere eigenen Reaktionsmuster kennenlernen
- Die Reaktionsmuster der anderen kennenlernen
- Gute Erfahrungen mit der Konfliktaustragung machen und damit Beziehungen stärken

Das Erleben stärkt das Vertrauen, damit, wenn die Situation herausfordernder werden, wir wissen, dass wir bereits die Krisen- und Konfliktfähigkeit haben.





MUSKELN STÄRKEN

- Konflikte sind immer auch Konflikte eines Systems: Die Konflikte und Meinungen, die wir haben gehören nicht nur zu uns.
- Es ist nicht immer sinnvoll Konflikte zu individualisieren.
- Wenn wir sie auch als Stimmen des Systems ernst nehmen, profitieren die Einzelnen und das System.

Wie komme ich an die Weisheit?

Symptome dafür, dass etwas brodelt und nicht ausgedrückt ist



Sarkastische Witze Ausreden

Tratsch

Schlechte
Kommunikation /
Zusammenbruch der
Kommunikation

Störungen Verlangsamung

Streik

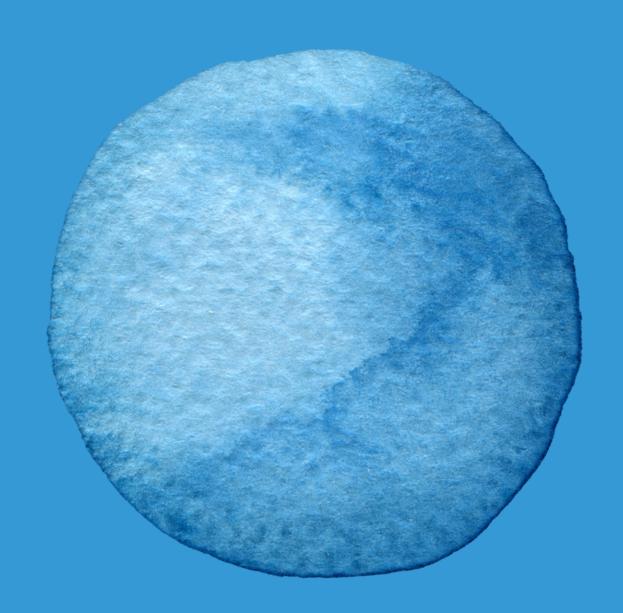
Krieg/ Rückzug

WENN DIESE STIMMEN "RAUM HABEN" UND AUSDRUCK FINDEN, BEWEGT SICH DAS GANZE SYSTEM. DIE AUSGEDRÜCKTE WEISHEIT KANN DAS SYSTEM BEI SEINER EVOLUTION HELFEN.

WENN DIE SYMPTOME AUFTRETEN IST ES HILFREICH ZU FRAGEN:

Was sollte ich wirklich sagen?
Wem muss ich es sagen?
Was fühle ich über die Person über die ich spreche?
Was sage ich anstelle dessen, was gesagt werden müsste?





DIE ÜBUNG

Jedes soziale System hat Rollen. Helfen wir, dass die Rollen besser ausgedrückt und verstanden werden!

Indem wir versuchen die Rolle "besser zu spielen und zu verstehen" unterstützen wir die eigene Entwicklung, die des Teams und der Organisation.

- 1) Denk an einen Menschen, der dich aufregt, der etwas macht, was du überhaupt nicht leiden kannst. Wer ist das und was macht er/sie? (Es kann sein, dass die Person vieles macht, was dich stört, doch wähle eine Sache aus.)
- 2) Nun forsche: Wie macht sie das? Beschreibe sie in einer bestimmten Situation: Welche Handbewegungen macht sie, welche Sätze sagt sie? Wie ist ihre Körperhaltung?
- 3) Fühle die "Energie", die dich stört und mache eine Bewegung mit deinen Händen, deinem Gesicht oder Körper und drücke es aus. Nimm diese Körperhaltung ein, verstärke die Handbewegung, übertreibe diese Energie und spüre die Essenz, das Wesen dieser Haltung dieser verkörperten Energie.

Anschließend mache eine Skizze dieser Energie auf einem Papier (bitte kein Kunstwerk!). Vielleicht findest du ein bis zwei Wörter, die diese Qualität beschreiben.

1. DAS STÖRENDE



4) Nun frage dich, welcher Teil von dir fühlt sich von der anderen Energie besonders angegriffen, gestört oder genervt?

Fühle diesen Teil in dir und mache eine Bewegung mit deinen Händen, deinem Gesicht oder dem ganzen Körper.

Nimm diese Körperhaltung ein, verstärke die Handbewegung, übertreibe diese Energie und spüre die Essenz, das Wesen dieser Haltung - dieser verkörperten Energie.

Und dann mache wieder eine Skizze dieser Energie auf einem Papier. Vielleicht findest du ein bis zwei Wörter, die diese Qualität beschreiben.

2. DIE EIGENE IDENDITÄT



5) Nun wechseln wir den Fokus.

Wähle einen Ort, an dem du dich sehr wohl fühlst und an dem du ein Gefühl von tiefem Glück und Zufriedenheit gespürt hast. Beschreibe diesen Ort: wo ist er, wie sieht er aus?

Stell dir vor, dass du an diesem Ort bist. Fühle die Atmosphäre, die Temperatur, die Umgebung. Schau dich um. Wo in der näheren oder ferneren Umgebung kannst du die beiden Energien wiederfinden (in den Klängen, den Bewegungen, Formen)? Fühle den Ort und lass dich von seinen Qualitäten durchdringen. Fühle den Rhythmus dieses Ortes. Erlaube den Ort in dich einzutauchen und lass dich von ihm bewegen. Vielleicht entsteht eine Bewegung aus beiden Qualitäten. Nutze den Raum und erkunde mit Neugier als wärest du in einem zeitlosen Raum.

6) Wenn deine Bewegung zu einem Ende kommt entspanne dich. Spüre nach, welche Erkenntnis in dieser Erfahrung für dich steckt.

3. DIE WELT



٠,

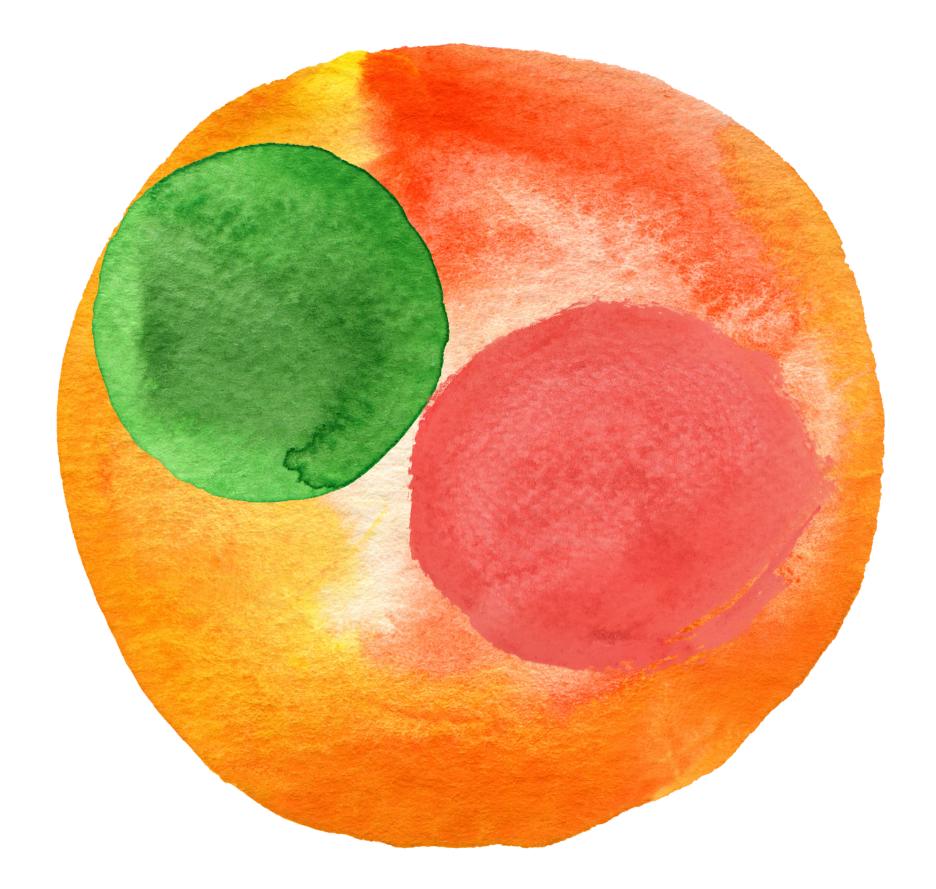
7) Stell dir vor du begegnest der Person, die du als störend empfunden hast. Stell dir vor, wie du ihr mit dieser neuen Energie und inneren Bewegung begegnest. Wie würdest du sprechen, dich bewegen, wie würde die Begegnung aussehen. Was wäre jetzt möglich?

Wie wäre die Atmosphäre, die Abläufe und Ergebnisse in der Organisation, wenn diese Qualitäten sinnvoll verkörpert wären?

8) Schreibe deine Erkenntnisse auf und stell dir vor, dass das, was du gerade erfahren hast eine zentrale Weisheit ist für das Miteinander mit dieser Person und das Umfeld, in dem ihr euch begegnet.

Übung inspiriert durch die Arbeit mit Deep Democracy nach Max Schupbach.

4. DIE BEGEGNUNG



ULRIKE REIMANN. EMOTIONSKULTUR

Menschlichkeit üben

