

Wegen seiner beeindruckenden Statur würde man nie vermuten, dass der Elefant von Parma manchmal am liebsten vor Konflikten wegrinnen und sich verstecken würde. Bisher hat er Konflikte einfach an seiner dicken Haut abprallen lassen. Doch in letzter Zeit belasten sie ihn immer mehr. Konfliktsituationen kommen bei ihm häufig vor. Er hat sie mit anderen, aber auch mit sich selbst und er muss sich was überlegen. Er möchte seine Konflikte angehen und lösen. Aber nicht mit den kräftigen Stoßzähnen, sondern durch ein sensibles Vorgehen.

**Ein Arbeitsbuch, für einen leichten Einstieg in die eigene Welt der Konfliktlösung.**



ISBN 3-938585-02-1  
€ 12,90  
(D)  
sFr. 23,50



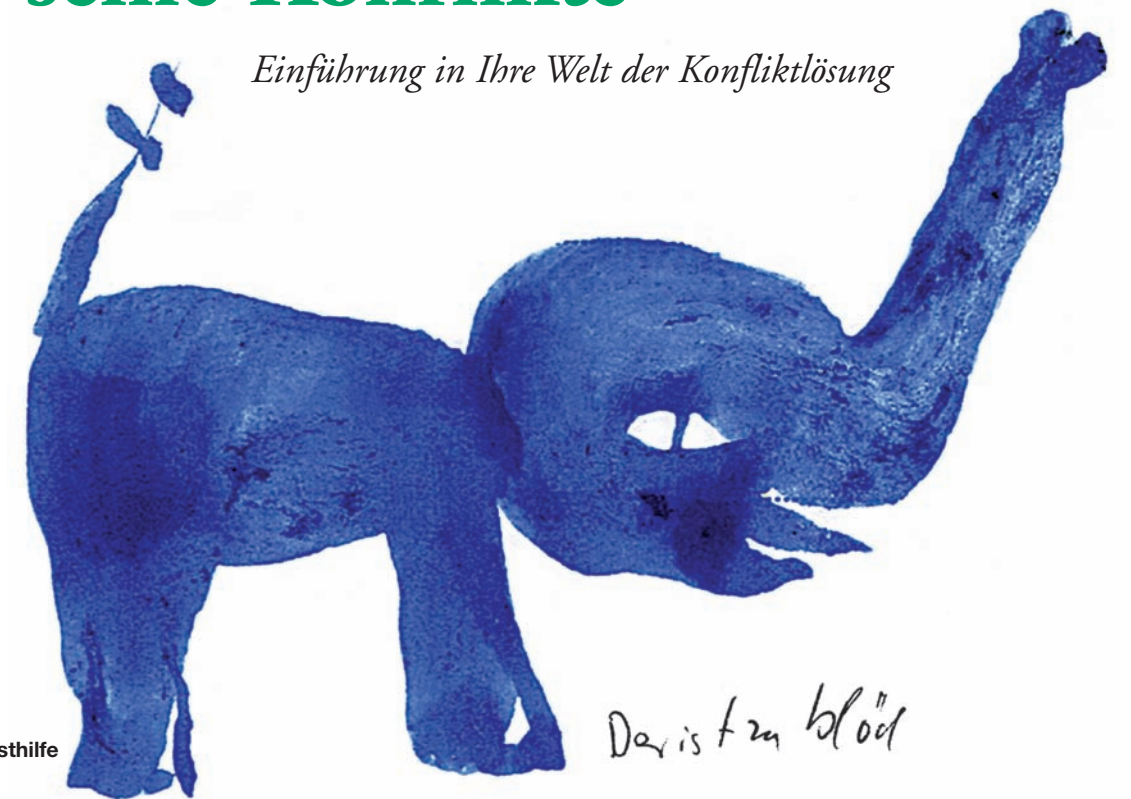
9 783938 585023

Der Elefant von Parma löst seine Konflikte · Hermine Leis

Hermine Leis

## Der Elefant von Parma löst seine Konflikte

*Einführung in Ihre Welt der Konfliktlösung*



HLCD

HLCD  
Verlag

Bücher zur Selbsthilfe

### *Autorin:*

Hermine Leis ist selbstständige Mediengestalterin, verheiratet und Mutter. Schon immer interessiert an Kommunikationsthemen und Konflikthintergründen absolvierte sie eine Ausbildung zur Mediatorin. In diesem Buch sind einige Inhalte dieser Ausbildung mit bereits vorher gesammelten Informationen verknüpft. Es ist ihr ein Anliegen, diese Informationen gebündelt, vereinfacht, effektiv und zielgerichtet weiterzugeben, um ein gutes Zusammenleben im Alltag und in der Familie zu fördern.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

### **Impressum**

1. Auflage 2005  
Copyright © 2005 by HLCD Verlag · D-85716 Unterschleißheim

Co-Autorin und Konzeption:  
Birgit Asang · [www.ba-communication.de](http://www.ba-communication.de)

Zeichnungen von Herbert Achternbusch  
Titelgestaltung/Layout: Hermine Leis  
Satz/Litho: Hermine Leis, Elke Krauss  
Printed by Advantage-Printpool GmbH · D-82229 Seefeld

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 3-938585-02-1

## **Inhaltsverzeichnis**

VORWORT	
KONFLIKTE MIT ANDEREN	7
Konfliktentstehung	8
Potential von Konflikten	9
Strukturen über Generationen	11
Angst und Wut als Konfliktanzeichen	12
Konflikttypen und ihre positive Absicht	13
Persönliche Voraussetzung für die Konfliktlösung – das JOHARI-Fenster	14
Das JOHARI-Fenster – Information zu sich geben	15
Das JOHARI-Fenster – Feedback einholen	16
Richtig Feedback geben	17
Konfliktsituation	18
1. Das Konfliktgespräch einleiten	19
2. Regeln für das Konfliktgespräch aufstellen	20
3. Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche äußern	21
4. Aufeinander eingehen	22
5. Gemeinsamkeiten und Unterschiede finden	23
6. Lösungsmöglichkeiten sammeln und auswählen	24
7. Vereinbarung und Abschluss	25
Möglichkeit der Mediation	27
Zusammenfassung des Konfliktlösungsablaufes	28
Konflikte mit anderen lösen	29
KONFLIKTE MIT SICH SELBST	31
Konfliktsituation	32
Innere Konflikte	33
Mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit	34
Angst – Mut	35
Gespräch mit seinem Chef	36
Konflikte aus der Vergangenheit	37
Konfliktrisiko vermindern durch Erholung	38
Innere Konflikte lösen	39
Erfahrungsaustausch	41
Nur Mut	42
LITERATUR- UND QUELLENNACHWEIS	44

## **Vorwort**

Wegen seiner beeindruckenden Statur würde man nie vermuten, dass der Elefant von Parma manchmal am liebsten vor Konflikten wegrennen und sich verstecken würde. Bisher hat er Konflikte einfach an seiner dicken Haut abprallen lassen. Doch in letzter Zeit belasten sie ihn immer mehr. Konfliktsituationen kommen bei ihm häufig vor. Er hat sie mit anderen, aber auch mit sich selbst und er muss sich was überlegen.

Er möchte seine Konflikte angehen und lösen. Aber nicht mit den kräftigen Stoßzähnen, sondern durch ein sensibles Vorgehen. Dazu will er wissen, wie es zu einer konstruktiven Konfliktlösung kommt. Eine Konfliktlösung, in der es keine Verlierer gibt, sondern eine in der beide Parteien zufrieden sein können.

Auch innere Konflikte belasten ihn. Er ist unzufrieden, wird schnell wütend und teilweise ist er sogar nicht mehr fähig, sein Leben und seine Beziehungen zu anderen Elefanten zu genießen. Er hat sich nie etwas zu Schulden kommen lassen. Ist durchwegs verlässlich, fleißig und verantwortungsbewusst.

Auch diese Konflikte möchte er lösen, um wieder Freude am Leben zu haben!

Begleiten Sie unseren Elefanten! Er erlaubt es Ihnen, sich auf seinen Rücken zu begeben.

Aus einem persönlichen Einsatz heraus ist es möglich, eine schöne Zeit miteinander zu verbringen – egal, ob es sich dabei um ein Wochenende in Parma handelt, oder ein ganzes Leben.

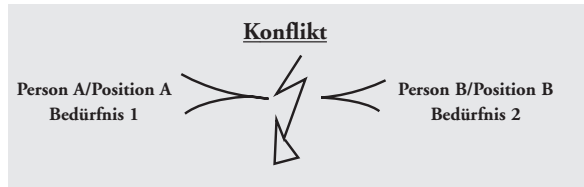
Der Elefant von Parma steht für diesen persönlichen Einsatz!

Viel Spaß mit unserem Elefanten von Parma!

Ihre Hermine Leis

## Wie entstehen Konflikte mit anderen?

Konflikte entstehen, wenn zwei oder mehreren Personen mit verschiedenen Bedürfnissen aufeinander treffen. Man ist sich uneins über den Umgang mit der Situation und dabei werden Gefühle wie z. B. Wut, Ärger oder Angst geweckt. Anhand dieser Gefühle können Konflikte erkannt werden. Oft erkennt man Konflikte aber auch an unerklärlichen Verhaltensweisen, z. B. an unangemessener Freundlichkeit oder übertriebener Anpassung.



nach Deym-Soden Stanggassinger GbR – Mediation in 84337 Schönau

Der Elefant von Parma will die Anzahl seiner bisherigen Konflikte hier und jetzt nicht aufzählen! Das würde zu lange dauern. Bisher hat er oft nachgegeben und sich zurückgezogen und ist selten auf Konfrontation gegangen. Daran will er etwas ändern!

Er will wissen, welches positive Potential Konflikte haben können, um sie für sich zu nutzen.



**Wie reagieren Sie, wenn ein Konflikt auftaucht?**

**„Ich gebe meistens nach!“**

## Potential von Konflikten

Zunächst erkennt der Elefant von Parma, dass Konflikte für ihn und bestimmt auch für andere störend, bedrohlich oder beängstigend sind. Er findet, dass Konflikte oft schwer einzuschätzen sind. Konflikte können als unheimlich, unübersichtlich oder unangenehm empfunden werden. Bisher hat er Konflikte auch oft als destruktiv und schmerzvoll erlebt.

Und dennoch: Konflikte haben auch ihre positiven Seiten!

- Ein Konflikt kann sehr spannend sein und wir möchten ihn klären.
- Ein Konflikt kann reizend sein, denn er fördert den Kontakt.
- Ein Konflikt kann dazu beitragen, dass wir unseren Gefühlen näherkommen – uns „spüren“.
- Ein Konflikt deckt auf, d. h. unsere Persönlichkeit kommt zum Vorschein.
- Ein Konflikt hat einen hohen Authentizitätswert. Wir lernen uns und andere dadurch besser kennen.
- Ein Konflikt kann befreien von belastenden Situationen und Gedanken.
- Ein Konflikt bietet die Chance auf Erneuerung, andere Sichtweisen und kann somit zum Positiven führen.

Ungelöste Konflikte bleiben länger im Gedächtnis, werden vielleicht sogar nie vergessen oder bleiben im Unterbewusstsein haften. Allein deswegen ist es ratsam, eine positive Einstellung zu Konflikten zu entwickeln. Eine Konfliktlösung in einer konstruktiven Art und Weise ermöglicht uns ein freies und zufriedeneres Leben.

Um dies zu erreichen ist es notwendig, das eigene Konfliktverhalten kennenzulernen und zu verbessern.



**Was haben Sie für eine Einstellung zu Konflikten?**

**„Bisher fand ich Konflikte eher beängstigend!“**

## 1. Das Konfliktgespräch einleiten

Bisher hat sich der Elefant von Parma während des Streites mit seiner Partnerin einfach aus dem Staub gemacht, doch nun möchte er diesen Konflikt lösen. Er teilt ihr mit, dass er ein Gespräch wünscht. Dabei achtet er auf eine klare und neutrale Formulierung der Konfliktsituation:

„Ich möchte mit dir über unsere Mittagspause sprechen. Ich möchte mich nach dem Essen gerne ausruhen und du möchtest, dass Ordnung gemacht wird! Ich hätte gerne, dass wir zusammen eine Lösung finden, mit der wir beide zufrieden sind!“

Weiter erklärt er, dass es dabei nicht um Gewinner und Verlierer geht, sondern darum, dass der Streit für die Zukunft gelöst wird. Es soll keiner nach einem Schuldigen in der Vergangenheit suchen.

Bist du einverstanden? Wenn ja:

Wann hast du Zeit?

Wo wollen wir uns unterhalten?

Er teilt ihr mit, dass ihm dabei noch wichtig ist, vorher gemeinsam festzulegen, nach welchen Regeln das Gespräch ablaufen soll, damit sich beide vertrauensvoll aufeinander einlassen können.



**Welchen Konflikt könnten Sie im Gespräch lösen?**

**„Den Konflikt mit meinem Chef!“**