

Konflikte frühzeitig erkennen



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

SIGNALE WAHRNEHMEN

- ☐ Ich achte auf wiederkehrende Spannungen.
- ☐ Ich nehme Veränderungen im Umgang miteinander wahr.
- ☐ Ich registriere Rückzug oder gereizte Reaktionen.
- ☐ Ich achte auf Themen, die ständig wiederkehren.
- ☐ Ich nehme mein eigenes Unbehagen ernst.

URSACHEN VERSTEHEN

- ☐ Ich unterscheide Anlass und Ursache des Konflikts.
- ☐ Ich prüfe unterschiedliche Erwartungen.
- ☐ Ich frage nach, bevor ich Motive unterstelle.
- ☐ Ich berücksichtige verschiedene Interessen.
- ☐ Ich hinterfrage meine eigene Interpretation.

RECHTZEITIG HANDELN

- ☐ Ich spreche Spannungen offen und sachlich an.
- ☐ Ich warte nicht, bis der Konflikt eskaliert.
- ☐ Ich beschreibe konkrete Beobachtungen.
- ☐ Ich suche gemeinsam nach einer Klärung.
- ☐ Ich vereinbare, wie wir künftig damit umgehen.

ZUM SCHLUSS



Welche kleinen Signale übersehe ich vielleicht, obwohl sie längst auf einen Konflikt hinweisen?

.....

.....