

Konflikte ansprechen

Dein Konflikt verschwindet selten dadurch, dass du ihn nicht ansprichst. Diese Fragen helfen dir zu klären, worum es tatsächlich geht und was du für eine konstruktive Lösung brauchst.

Verstehen & Einordnen

1. Was stört mich konkret an der Situation?
2. Seit wann beschäftigt mich der Konflikt?
3. Was habe ich bisher nicht ausgesprochen?
4. Welchen Anteil habe ich selbst daran?
5. Was unterstelle ich der anderen Person?

Weiterdenken & verändern

1. Was möchte ich konkret klären?
2. Was soll die andere Person verstehen?
3. Was möchte ich von ihr besser verstehen?
4. Wo kann ich selbst entgegenkommen?
5. Welche Grenze möchte ich klar benennen?



Mein nächster Schritt

Bei wem sollte ich was aussprechen, bevor der Konflikt größer wird?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?