

Übung: Konflikte sortieren

Autor: Manorainjan Holzapfel

Inhaltsverzeichnis

Zweck der Übung.....	1
Konfliktzettel Zuhause erstellen.....	1
Warum Zuhause?.....	1
Grundsätzliche Vorgehensweise.....	2
Varianten.....	2
Klassifikation.....	2
Der Vorteil der Klassifikation.....	2
Sortiere wöchentlich neu.....	3
Was ist, wenn ich keine Konflikte habe?.....	3
Falls Du die Übung doch nicht Zuhause bzw. alleine machst,	3

Zweck der Übung

Diese Übung dient der Vorbereitung auf mehrere Übungen, insbesondere der Phase der Selbsteinfühlung der **4 * 4-Schritte-Übung**. Weitere Übungen, die Konfliktzettel nutzen, sind: **4 Ohren** und **Bitten formulieren**.

Konfliktzettel Zuhause erstellen

Die Konfliktzettel sollen nicht mit anderen während der Session, sondern alleine, Zuhause gemacht werden, wirklich alleine, nicht mit Familie oder Partner, in einem Raum, in dem man von niemandem gestört wird.

Warum Zuhause?

- Die Zeit der Session der Übungsgruppe soll zum Üben genutzt werden. Wenn zu Beginn der Session erst lange gemeinsam nachgedacht werden muss, ob jemand einen Konflikt hat, oder nicht, geht das von der Übungszeit ab.
- Wen Du es während der Session versuchst und so betrachtest, dass diese Konflikte in der Gruppe im Rahmen der 4 * 4-Schritte-Übung bearbeitet werden könnten, kann das mehrere unerwünschte Nebenwirkungen haben. Du könntest Dich z.B. davor fürchten gewisse Konflikte überhaupt zu „veröffentlichen“, oder Du könntest anders herum rationalisieren, dass gewisse Konflikte so klein und unbedeutend sind, dass es lächerlich wäre, sie als Basis für eine Übung vorzuschlagen. So oder ähnlich könnte es diverse „Gründe“ geben, warum Du eine Reihe Deiner ungelösten Konflikte so wenig in Betracht ziehst, dass Du sie nicht erwähnen würdest. Auf diese Art gibt es Möglichkeiten, wie sich Konflikte ganz „geschickt“ der Bearbeitung entziehen können, auch dadurch, dass Du „vergisst“, dass es sie gibt.

Übung: Konflikte sortieren**Grundsätzliche Vorgehensweise**

Du hast die Anleitung, eine Karte mit Fächern und ein Formblatt mit „Konfliktstreifen“ bzw. eine Anzahl Konfliktstreifen, nachdem Du das Formblatt zerschnitten hast. Auf die Streifen schreibst Du einen Satz, der den Konflikt definiert, das Datum wann der Konflikt entstanden ist bzw. Dir zum ersten Male bewusst wurde und später ggf. das „Veröffentlichungs“-Datum, d.h. wann Du der GfK-Übungsgruppe mitgeteilt hast; wann Du den Konflikt [mit den Mitteln der GfK] bearbeitet hast und wann er dann praktisch gelöst wurde. Du kannst auch hinter „Name:“ Deinen Namen oder ein entsprechendes Kürzel schreiben, da diese Zettel sich nicht wie einzelne Blätter abheften lassen und möglicherweise mal „herumfliegen“.

Varianten

Es gibt inzwischen [10] Varianten von Konfliktzetteln:

- **Konfliktzettel** , Ungelöste reale eigene Konflikte mit anderen und Dir selbst, für -> **4 * 4-Schritte-Übung**. [2]
- **Wolfssprüche** (\pm), also "Flüche", die andere Dir angetan haben, vorzugsweise für die ->**4 Ohren-Übung**. Dazu zählen sowohl Kritik als auch Lob. [2]
- **Wolfswünsche** (\pm), das sind Wolfssprüche, die Du Dir verkniffen hast, anderen um die Ohren zu hauen. [2]
- **Bitten und Forderungen** an andere und Dich selbst, solche die Du schon erfolglos ausgesprochen hast und solche, die Du noch nicht ausgesprochen hast, für die ->**Bitten formulieren-Übung**[4]

Klassifikation

Nachdem Du einige Konfliktzettel beschriftet hast, unterteile sie in Gruppen. Das ist etwas anderes als die oben erwähnten Varianten. Was das für Gruppen sind, definierst Du selbst. Eine Möglichkeit wäre das „[Eisenhower-Quadrat](#)“ (nach Dringlichkeit und Wichtigkeit) oder „öffentlich/privat“, ob Du bereit bist, diese Konflikte mitzuteilen oder sie lieber für Dich behältst; Größe bzw. Komplexität, erledigt/unerledigt, Schwierigkeitsgrad, inter- bzw. intrapersonell, wiederkehrend/einmalig etc.

Der Vorteil der Klassifikation

Die Klassifikation wird es Dir einfacher machen, den „Konflikten mit den Konflikten“ aus dem Weg zu gehen, wenn Du die Möglichkeit hast, die Konflikte zu klassifizieren, insbesondere sie in solche zu unterteilen, die Du in der Gruppe bearbeiten möchtest und solche, die Du lieber für Dich behältst. Es erscheint dann nicht länger notwendig, den Konflikt an sich zu verdrängen, um ihn nicht zu

Übung: Konflikte sortieren

veröffentlichen, sondern es genügt, in auf den Teil der Liste zu schieben, der als privat definiert ist.

Sortiere wöchentlich neu

- Sortiere die Fälle danach, ob Du meinst, dass sie mit GfK bearbeitbar sind.
- Sortiere die GfK-Fälle nach Schwierigkeitsgrad und entscheide, welcher Dir gerade noch nicht zu schwierig ist.
- Suche unter den verbleibenden den Fall raus, der Dich jetzt emotional am meisten beeinflusst.
- Überlege, ob Du bereit bist, den Fall zu bearbeiten, andernfalls Tust Du den Fall auf den „Privat“-Haufen und gehst einen Schritt zurück.
- Überlege mit wem Du den Fall bearbeiten möchtest, in welchem Setting.

Was ist, wenn ich keine Konflikte habe?

Dann hast Du ein Problem! Natürlich hast Du Konflikte, weil Du in einer Gesellschaft lebst, die sich hauptsächlich wölfisch verhält, Dich prägt und ständig beeinflusst. Die Tatsache, dass Du als Mensch auf diesem Planeten existierst, ist gleichbedeutend mit der Tatsache, dass Du Konflikte hast. Das Leben ist Kampf. Es ist nicht möglich keine Konflikte zu haben, aber es ist möglich, sie nach innen zu verlagern, zu verdrängen oder zu verleugnen. Wenn Du also scheinbar keine Konflikte hast, brauchst Du eine Beratung um die existierenden Konflikte offen zu legen, damit Du sie erkennst. Außerdem brauchst Du eigene Konflikte um an deren Bearbeitung zu wachsen. Es ist also Zeit für eine interne Sondierung: „Sehe ich meine Konflikte nicht, oder traue ich mich nur nicht, sie zu zeigen?“. „Verschiebe ich meine Konflikte zu Lasten anderer oder verlagere ich sie nach innen?“. „Warum bin ich in der GfK-Übungsgruppe?“

Falls Du die Übung doch nicht Zuhause bzw. alleine machst,

Überlege, ob Du bereit bist über einige der Fälle zu sprechen und die Meinung (der Gruppe) zu erfahren, z.B. über die Frage, ob es ein mit GfK bearbeitbarer Fall ist oder ob er zu schwer oder zu einfach ist.