

# „Konfliktmanagement durch achtsame Kommunikation“

<b>Dozentin:</b>	Daisy Krüger
<b>Format:</b>	Präsenzworkshop
<b>Kurstage:</b>	Freitag, 08.11.2024 Samstag, 09.11.2024
<b>Ort:</b>	Freie Universität Berlin (Campus Dahlem)
<b>Kurssprache:</b>	Deutsch

## Beschreibung

Sind Sie schon einmal einem schwierigen Gespräch aus dem Weg gegangen, weil Sie Angst vor einem daraus resultierenden Konflikt hatten? Viele Menschen würden mit *Ja* antworten, weil sie nicht sicher sind, wie sie Probleme ansprechen können. Wenn Sie sich also nicht ausreichend gerüstet fühlen, sind Sie nicht allein. Wann immer Menschen zusammenarbeiten, kommt es unweigerlich auch zu Missverständnissen und Reibungen. Diese Momente können uns manchmal sehr überraschen, irritieren und uns vor unterschiedliche Herausforderungen stellen. Ursachen dafür können u.a. in einer nicht ganz geklärten eigenen Position liegen und umgekehrt kann sich das auch in einer Unklarheit über die Position des Gegenübers zeigen. Wenn wir jedoch wissen, wie wir Konflikte frühzeitig erkennen, wenn wir lernen tiefer zu verstehen, um welche Ressource sich der Konflikt dreht und was meine Rolle im aktuellen Geschehen ist, können wir zum Kern des Konflikts vordringen und es zum Nutzen aller Beteiligten lösen. Konflikte, die produktiv gelöst werden können, ersparen uns nicht nur Kosten, Energie und mögliche Schäden, sondern erweisen sich als Potenzial für die Beteiligten sich zu entwickeln und daran zu wachsen.

Dieser Workshop macht Sie mit Konzepten der Prozessorientierten Psychologie sowie mit methodischen Fähigkeiten vertraut, die Sie bei der professionellen Bewältigung schwieriger Situationen unterstützen können. Sie üben ihre Anwendung und wie Sie mit ihrer Hilfe Schritt für Schritt Beziehungen am Arbeitsplatz nachhaltig verbessern können.

Im Workshop beschäftigen wir uns insbesondere mit folgenden Punkten:

- Definitionen und verschiedene Arten von Konflikten
- Konzept von Ressource, Rolle und Rang aus dem Blickwinkel der prozessorientierten Psychologie nach Arnold Mindell
- Verschiedene Perspektiven auf Kommunikation, die dabei helfen, die unterschiedlichen Ebenen menschlicher Interaktion tiefer zu verstehen
- Untersuchung der eigenen Konfliktmuster und des Potenzials für persönliches Wachstum
- Herausfordernde Gefühle und Zustände in der Konfliktsituation verstehen, halten und navigieren
- Führen von Feedbackgesprächen, gegenseitiges Geben und Empfangen von Feedback

## Lernziele

Dieser Workshop stärkt Ihre Fähigkeit, Konfliktstrukturen zu erkennen und die darin enthaltene Beziehungsdynamik zu verstehen. Sie lernen, die eigene Position achtsam einzubringen, u.a. durch konstruktives Feedback als Mittel zur Konfliktprävention und -lösung, sowie mit herausfordernden Gefühlen umzugehen. Darüber hinaus lernen Sie durch Reflexion und Selbstbeobachtung, sich selbst und Ihre persönliche Entwicklung besser zu verstehen, und dadurch sicherer und agiler in Konflikten zu navigieren.

## Zielgruppe

Junge und erfahrene Berufstätige aus allen Bereichen, erfahrene oder neu berufene Führungskräfte, Manager\*innen, Unternehmer\*innen, Absolvent\*innen, Postgraduierte, HR-Expert\*innen, Gründer\*innen, Coaches.

## Generelle Voraussetzungen

Die Teilnehmenden müssen über deutsche Sprachkenntnisse in Wort und Schrift auf dem Niveau der oberen Mittelstufe (mindestens B2) verfügen. Die Teilnahme an beiden Workshop-Tagen ist essentiell für Ihren Lernerfolg und den erfolgreichen Abschluss des Workshops. Um ein Zertifikat zu erhalten, müssen Sie zwei Drittel der Kurszeit vor Ort besucht haben. Um eine angenehme Lernumgebung für alle zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an unsere [Programmrichtlinien](#) und den [Verhaltenskodex](#).

## Kursanforderungen

Freude und Interesse am Thema  
Offenheit, eigene Erfahrungen einzubringen  
Respektvolles Mittragen einer geteilten Verschwiegenheit  
Bereitschaft, mit und voneinander zu lernen

## Kursmaterial

Ein Handout wird im Nachgang zur Verfügung gestellt.

## Ort

Freie Universität Berlin  
14195 Berlin-Dahlem  
(Genaue Adresse wird vorab mitgeteilt.)

---

## Agenda

### Freitag, 08.11.2024

13:30 – 18:30 Uhr      Workshop Teil 1, inkl. Pausen

### Samstag, 09.11.2024

10:00 – 15:30 Uhr      Workshop Teil 2, inkl. Pausen

---

## Workshopthemen Tag 1

- **Check-in:** Kennenlernen und Vereinbarungen treffen
- **Konfliktdefinitionen und Ebenen von Konfliktmanagementstrategien**
- **Einführung in das prozessorientierte Modell von Rang und Ressourcen nach Arnold Mindell**  
Praktische Anwendung des Modells auf Konfliktsituationen und individuelle Erfahrungen
- **Konstruktives Feedback als Beitrag zur Konfliktlösung**  
Was hat Feedback mit Vertrauen, Beziehung und Identität zu tun?  
Welche Rolle spielt Emotionsmanagement im Feedbackprozess?
- **Praktische Übung: Qualitatives Feedback geben und empfangen, schwierige Gespräche führen**  
Feedbackgespräch nach einem Leitfaden führen und auswerten
- **Check-out Tag 1 & Ausblick auf Tag 2**

## Workshopthemem Tag 2

- **Check-in:** Faden aufnehmen und Klärung offener Fragen
  - **Konfliktfähigkeit und Selbstverantwortung in der Ko-Kreation konflikthafter Erfahrungen**
  - **Praktische Übung: Eigenen Konfliktmustern und unbewusster Kommunikation auf die Spur kommen**
  - **Herausfordernde Gefühle und Zustände im Konflikt**
  - **Praktische Übung: Bearbeitung von eigenen Konfliktthemen**  
Berücksichtigung verschiedener Aspekte wie die Sach- und Beziehungsebene, Rollenkonzept sowie die unterschiedlichen Rangsysteme und die dazugehörigen Ressourcenzugänge
  - **Fazit & Transfer**
-