

DAS BEKOMMEN WIR WIEDER HIN!

ÜBUNG: JOURNALING ZUR KONFLIKTAUFARBEITUNG

Einsatzzweck:

- "leichte" Konflikte, die noch zwischen den Konfliktparteien direkt gelöst werden können
- Du warst in einer Situation, in der das Verhalten Deines Gegenüber in Dir Wut oder Angst ausgelöst hat
- Du merkst, dass Du in einer Situation in ein "Standard"-Stressmuster verfallen bist (Flucht, Angriff oder Totstellen)

Vorbereitung:

Lege diese Blätter vor Dich hin und etwas zum Schreiben.

Setze Dich aufrecht hin, schließe evtl. die Augen und atme ein paar mal tief ein und aus.

Anschließend nimmst Du Dir für jede Frage ein paar Minuten Zeit (stelle Dir beispielsweise einen Timer in Deiner Uhr). Ich empfehle Dir für die erste Frage 2-5 Minuten, für die folgenden jeweils nochmal 1-3 Minuten. Solltest Du das Gefühl haben, ein wenig mehr Zeit zu brauchen, nimm sie Dir, jedoch nicht mehr als 10 Minuten pro Frage.

1. Was ist da eigentlich passiert? Schreibe bitte völlig wertfrei alle Deine Gedanken runter, die Dir grad zu der Situation einfallen.



5. Was sind Deine Wünsche, die zu einer Lösung führen könnten? Was könnte sich Dein Gegenüber von Dir wünschen?
(Tipp: diese Seite kannst Du auch als Start für ein Klärungsgespräch nutzen und mit seinen Wünschen, die ihr besprochen habt, dann vervollständigen)

