

Dieses Modell ist sehr hilfreich, wenn Du dich in einem Konflikt mit einer Person oder Gruppe befindest statt dich verbunden zu fühlen. Die wichtigste Voraussetzung für die Auflösung des Konflikts ist Deine Bereitschaft, jegliche Rechthaberei loszulassen und Verantwortung zu übernehmen. Ohne dies funktioniert das Modell nicht. Das Modell ermöglicht Dir, offen zu kommunizieren, deine Projektionen zu realisieren und zu beenden und eine Verbindung wiederaufzubauen. Für höchstmögliche Effektivität halte Dich an dem Skript.

DEN KONFLIKT GEMEINSAM AUFLÖSEN

- Ich verpflichte mich, neugierig zu sein und nicht drauf zu beharren, Recht zu haben
- Ich verpflichte mich, 100 % Verantwortung für den Konflikt/die Situation zu übernehmen
- Ich verpflichte mich, eine „win-for-all“ Lösung zu kreieren, bei der alle profitieren

SKRIPT FÜR DIE PERSON, DIE EINE KLÄRUNG DES KONFLIKTS MÖCHTE

Bitte um Klärung indem Du die Bedeutung der Beziehung rausstellst: „Ich möchte etwas mit dir klären. Ist jetzt ein guter Zeitpunkt? Wenn nicht jetzt, wann?“

1. „Die spezifischen **FAKTEN** sind...“ (objektive Tatsachen, die aufgenommen werden könnten; keine Bewertungen)
2. „Die **GESCHICHTE**, die ich mir über dich/mich/die Gruppe erzähle, ist...“ (Bewertung, Annahme, Projektion)
3. „Mein **GEFÜHL** ist...“ (wütend, traurig, ängstlich, freudig, begeistert...)
4. „Ich **MÖCHTE** Folgendes: ...“ (Das ist keine Forderung oder Anspruch, sondern eine Möglichkeit, Dich zu zeigen und deine Bedürfnisse zu kommunizieren.)
5. „Ich habe diesen Konflikt/diese Störung in unserer Beziehung **MITERSCHAFFEN**, indem ich ...“
6. **PROJEKTION**: „Der Teil von mir, den ich in dir sehe und zudem ich eine Abneigung/Zuneigung habe, ist...“ (Das, was wir verstärkt in anderen wahrnehmen ist ein Hinweis auf ausgeblendete, da unerwünschte Verhaltensweisen bei uns selbst)

SKRIPT FÜR DIE ZUHÖRENDE PERSON, DIE VERSUCHT, ZU VERSTEHEN

1. „Ich höre Dich Folgendes sagen: ...“ (Reflektiere oder paraphrasiere, ohne zu interpretieren)
„Ist das **RICHTIG**?“ (Wenn nicht, reflektiere erneut.)
„Gibt es **NOCH ETWAS**?“ (Frage mit Neugier)
2. „Hast du **ALLES GESAGT**, was du zu sagen hast und hast du **ALLES GEFÜHLT**, dass gefühlt werden muss?“ (Falls ja, weiter mit Schritt 3. Falls nein, geh zurück zu „Gibt es noch etwas?“)
3. Gibt es etwas zu tun als **NÄCHSTEN SCHRITT**? (Falls ja, wer wird was bis wann tun?)
4. Äußere Deine Wertschätzung dafür, dass Dein Gegenüber sich entschieden hat, die Situation zu klären.

Falls die ZuhörerIn selbst ein Belangen hat, ist es empfehlenswert, mindestens 1 Stunde Pause einzulegen, bevor der Prozess mit umgekehrten Rollen wiederholt wird.